DIVINE HEALING.

પ્રભુથી સાજાપણું.

લેખક



Prof: B. I. BHUTT, M.A.,

B. COM., F. R. S. A., F.C.I., F.I.A.C., F.L.L.C.,

C.T.D., F.B.T., &C.

DIVINE HEALING.

પ્રભુથી સાજાપણું.

દર્દ તથા દુઃખને નિવારનાર ઉત્તમ ચાવી.

લેખક–

બલવંતરાય ઈચ્છારામ ભટ, એમ.એ., બી. કોમ.,

ફેલો–રોયલ સોસાયટી ઓફ આર્ટસ લંડન.

ફેલો–કોમર્સ ઈન્સ્ટીટયુટ બરમીંગહામ.

ફેલો–સેંટ્રન્ટ લાઇટ કલચર.

ફેલો–સેંટ જોન્સ એમ્બ્યુલન્સ એસોસીએશન ઇંડીઆ.

પ્રોફેસર ઓરીઅનટલ યુનીવરસીટી ઓફ વરજીનીઆ,

વાશીંગટન.

"મનોમય મનુષ્ય"ના કર્તા.

પ્રત ૨૦૦૦ સુરત. સન ૧૯૨૨

કીંમત ૪ આના. કીંમત ૪ આના.

સુરત બરાનપુરી ભાગોળ ભાજીવાળી પોળમા આવેલા શ્રી "અંબિકા વિજય" પ્રીન્ટીંગ પ્રેસમા હઃ ગોવનદાસ હઃકીશનદાસે છાપ્યુ.

પ્રસ્તાવના.

આજે આ જગતમાં દુઃખ, દરદ, વિગ્રહ, કલહ, તથા અવિશ્વાસ સ્થળે સ્થળે વ્યાપી રહેલાં દેખાય છે. મનુષ્યો મનુષ્યો પર પ્રેમ કરવાને બદલે જેમ જેમ સુધારાવાળા થતા જાય છે તેમ તેમ એક બીજાની સ્પર્ધા કરનારા, જગતના ક્ષણીક સાધનાઓને શેાધનારા, ગૌરવના સ્વામી પ્રભુને વિસરનારા થતા જાય છે. ધર્મ ધર્મમાં જુદાઇ, દેશદેશમાં જુદાઈ, જાત જાતમાં જુદાઇ, નિર્બળતા, તથા પરાધિનતા વધતી દેખાય છે.

આવે વખતે હિંદને ખાસ કરીને પ્રભુના માર્ગમાં દોરી લઇ જાય તેવા જ્ઞાનની જરૂર છે.

આ પુસ્તકમા મનુષ્યો જો પ્રભુના પર આધાર રાખે તો તેમને શેા લાભ થાય તે તથા પ્રભુ પર કેવી રીતે આધાર રાખવો તે બાબત ચર્ચાવેલ છે.

આવા નાના પુસ્તકમાં આવેા મોટો વિષય પૂરેપૂરી રીતે ચર્ચાવિ શકાયજ નહિ તોપણ તાત્પર્ય કાઢીને અગત્યની વાતેા નવિન દૃષ્ટિબીંદુથી બતાવવા છે.

યુરોપ તથા અમેરીકામાં લાખો મનુષ્યો પ્રભુપર આધાર રાખે છે. સેંકડો મનુષ્યોને દરરોજ દરદ તથા

દુઃખમાંથી પ્રાર્થના દ્વારા સાજા કરવામાં આવે છે માટે આ નવિન ધર્મ નથી. કે નવીન પંથ નથી. પ્રભુ કે જેને બધા માને છે તેને કેવી રીતે આપણી સહાયતામાં લેવો તેની ચાવી છે.

આ પુસ્તક મ્હારા સ્વતંત્ર વિચારોથી મેં રચ્યું છે અને તે કોઇ બીજા પુસ્તકનો તરજુમો નથી.

જે કોઇ પ્રભુની વાતને માન્ય કરશે ને તેના પર વિશ્વાસ કરશે તેનો નાશ કદી નહિ થાય.

પ્રભુ આ પુસ્તકને સફળ કરો.

સુરત — આમેન.

તા૦ ૧-૯-૧૯૨૨ — લી૦ યોજક.

અર્પણ પત્રીકા.

જે

મનુષ્યો દુઃખમાં

દર્દમાં, નિરાશામાં, નિર્બળતામાં,

ગરીબાઈમાં, અવિશ્વાસમાં,

અજ્ઞાનતામાં અને ભૂલમાં

પડેલા છે તે

બધાંને સપ્રેમે અર્પણ કરૂં છું.

કળાપીઠ, સુરત.
તા. ૧-૯--૧૯૨૨ } સી. બ. ઈ. ભટ.

અનુક્રમણિકા.

પ્રકરણ ૧.

પરમેશ્વરનું બળ

આ દુનીઆને પેદા કરનાર જે મહાન ગૌરવવાન દેવ છે તેને જુદી જુદી જાતના લોકો જુદા જુદા નામે ઓળખે છે. પણ દરેક ધર્મ, પંથ, માન્યતા, અને શાખાઓમાં આ અલૌકીક દેવને માટે ઘણુંજ માન ધરાવવામાં આવે છે, એટલુંજ નહિ પણ લોકો તેનાથી બીએ છે.

માણસને પરમેશ્વર વિષેના વિચારો પ્રથમ તો મરણ જોઇને થયા હોવા જોઇએ. કારણ કે માણસની બુદ્ધિ યા બળ મરણ વખતે કામ લાગતા નથી. ગમે તેવો મોટો ડાકટર વૈદ્ય, કે હકીમ માંદાંની સારવાર કરવા માટે લાવવામાં આવે તોપણ જો પરમેશ્વરે મરણ નિર્માણજ કર્યું હોય તો તે દરદીને કદી સારૂં થાયજ નહિ.

વખત જતાં મનુષ્યો કુદરતને નિહાળવા લાગ્યા તથા અવલોકન કરવા લાગ્યા તો આકાશમાંના ચમ-

ત્કારો સૂર્ય, ચંદ્ર, તારાઓ. મેઘ ધનુષ્ય. વાદળાંઓ વિગેરે અને સમુદ્રનાં મોટા મોટા તોફાનો વખતે જ્યારે કંઇ પણ મદદની આશા ન હોય ત્યારે મનુષ્યોને નિભાવી રાખનાંર મહાનદેવ, વરસાદની ગર્જનાઓ વિજળીના ચમકારા, ઋતુઓ, દિવસ, રાત્રી વિગેરેથી લોકોને પોતાના અલૌકિક બળનું ભાન કરાવે છે.

આજે દુનીઆની મોટામાં મોટી વિજ્ઞાનશાળામાં એક સાધારણ ઝાડનું પાંદડું કત્રીમ બનાવવું જેટલું મુશ્કેલ છે તેટલુંજ મનુષ્યો કઈ શક્તિને આધારે હરી ફરી શકે છે, બોલી શકે છે, યા વિચાર કરી શકે છે તે મૂકરર કરવું મુશ્કેલ છે. પરમેશ્વરના કામોની નકલ કરવા માટે માણુસ હરહમેશ પ્રયત્ન કરે છે પણ લાખો જમાના વિતી જાય તોપણ માણુસો કદી પરમેશ્વરની અપાર શક્તિનો પાર પામી શકશે નહિ તેમજ તેને મેળવી શકશે નહિ.

જરા જુઓ તો ખરા ? વિજળીઓના સંદેશાઓને જતા તો થોડી પળોની પણ વાર લાગે પણ આપણા વિચારો તો જે મનુષ્ય અથવા સ્થળ વિષે આપણે મન કરીએ કે તરતજ તેની પ્રતિમા આપણી સમક્ષ ઉભી કરે છે. ભલે પછી તે જગતને બીજે

છેડે હોય તોપણ તુરતજ આપણા વિચાર આગળ આબેહુબ ચિતાર ઉભેા થાય છે. મનુષ્યની કઈ શેાધ કાંઇ પણ બીજા સાધન વગર આવું પરાક્રમ કરી શકે છે ? કઇ શક્તિથી આપણે વિચાર કરી શકીએ છીએ ?

સૂર્ય તરફ તેા જરા નજર કરેા ? તેનેા પ્રકાશ કેટલેા બધેા છે ? તે કેટલેા જરૂરનેા છે ? જો સૂર્ય ન હોય તેા શું આપણે માટે અનાજ પાકે ? શું મનુષ્યેા તથા જાનવરેા અને પક્ષીઓ જીવી શકે કે ? વરસાદ કયાંથી પડે ? જો જળ વરાળ રૂપે ઉંચે ન ચઢે તેા વાદળાં કયાંથી બને ? સૂર્ય ન હોય તેા શું થાય ?

ચંદ્ર પણ આવેાજ છે. તે જે જગતના મનુષ્યેાને પ્રભુના પરાક્રમનું ભાન કરાવે છે તે તેા ઘણુંજ અવ-નવું છે. પૃર્ણિમાની રાત્રે ચંદ્રના પ્રકાશમાં બેસીને જે શાંતિ તથા આનંદ મનુષ્ય પ્રાપ્ત કરી શકે છે તેનું વર્ણન કરવું કેવળ અશકય છે. મહાન કવિઓ ચંદ્રના પ્રકાશમાં બેસી વિચાર કરતાં હેાય તેવું આપણા જાણવામાં આવે છે તેમજ કાઇ પણ પુરૂષ યા સ્ત્રીને પૂછશેા તેા તે અવશ્ય એમજ કહેશે કે ચંદ્રના અજવાળામાં બેસવાથી તેમને અપાર આનંદ થાય છે અને કદિ દુઃખ થતું નથી.

મનુષ્યને માટે પ્રકાશની જેટલી જરૂર છે તેટલીજ

અંધકારની પણ આવશ્યકતા છે. જુઓ આપણે આપણી આંખોથી ઘણું કામ કરીએ ને જ્યારે આંખ બળવા લાગે છે, યા આંખમાંથી પાણી પડવા લાગે છે ત્યારે અંધારામાં જઇને બેસીએ તો કેવું સારૂં લાગે છે? તેમજ આખો દિવસ અને રાત્રી જો આપણે કામજ કર્યા કરીએ તો જે આરામની આપણા જ્ઞાનતંતુને જરૂર છે તે મળી શકે નહિ અને આપણે થોડા વખતમાંજ નાશ પામી જઇએ. આથી આપણે રાત્રીની કદર કરી શકીએ છીએ. પ્રભુએ થોડા કલાકની વિશ્રાંતી મળે એટલા માટે જગતમાં શાંતિ રૂપ રાત્રી કરી છે. રાત્રી પ્રભુના ગૌરવને જુદાજ પ્રકારે દર્શાવે છે. દુનીઆમાં આખો દિવસ મનુષ્યોમાં કયાંયને કયાંય કલહ, ઝગડા, પાપો, ને અશાંતિ દેખાય છે પણ રાત્રિ પડે ત્યારે સૈન્યો પણ ઉંઘી જાય છે. ને બધા અવાજ બંધ થઇ જાય છે. ચારે તરફ શાંત, ચુપકિદી ફેલાઇ જાય છે ને મનુષ્યને "શાંત થાઓ." એવું સુચવતિ ન હોય તેમ રાત્રી ખરેખરી શાંતિ પ્રસારે છે. સર્વોત્તમ વાત તો એજ છે કે પ્રભુ નિષ્પક્ષપાતી છે તે બધા ઉપર સરખી પ્રીતિ કરે છે, જગતમાંના બધા મનુષ્યો તેને વહાલાં છે, તેઓ તેના બાળકો છે ને પોતાનાં બધા બાળકો હોય તે સારા કે નઠારા, આજ્ઞાંકિત કે અનાજ્ઞાંકિત, પણ તેમના પર જેમ માબાપ હરહમેશ

પ્રેમજ કરે છે તેમ પ્રભુ જગતના દરેક ભાગોમાં પોતાના કૃપાદાનો સરખે ભાગે બધાને આપે છે. સારા માણસોને માટે તે સૂર્ય ઉગાડતો નથી, તેમજ વરસાદ મોકલતો નથી. પણ બધાને માટે આવો સમાન ભાવ પ્રભુ તો રાખે છે પણ જુદા જુદા ધર્મના પંથવાળાઓ પોતપોતાની માન્યતા પ્રમાણે પ્રભુનો પ્રેમ પોતપોતાના વિચારને મળતા થનાર માટે છે એમ દર્શાવે છે. પણ એવું સંકોચિતપણું પ્રભુને ગમતું નથી.

આજે આ જગતના બધા મનુષ્યો દેશ જાતિઓ તથા પ્રજાઓ આવા સાંકડા વિચારોને લીધે જે મોટી અવદશામાં આવી પડયા છે તે તરફ તો જુઓ ? પ્રભુએ આ જગતને ઉત્પન્ન કર્યું, બધા મનુષ્યોને ઉત્પન્ન કર્યા માટે બધાને આ જગતમાં સરખા હકકો તેણે આપ્યા છે. કોઇને મોટાભાઈપણું લઇ લેવાને પ્રભુએ ઠરાવ્યા નથી. પણ પ્રભુથી વિમુખ થઇને, પોતાના બળ ઉપર તથા સૈન્ય અને શસ્ત્ર અસ્ત્ર ઉપર આધાર રાખી, મોટા મોટા રણસંગ્રામ કરવામાં, જે અનર્થ, અન્યાય, તથા ક્રુરતા દેખાડવામાં આવે છે તે ચોખે ચોખું બતાવી આપે છે કે પ્રભુનો કોપ થવા માંડયો છે. એક પ્રજા બીજી પ્રજા પર કોઇ પણ જાતનો અંકુશ રાખે તે જેમ

કોઈ મનુષ્ય બીજા મનુષ્ય ઉપર અંકુશ રાખે તે જેમ વાજબી નથી તેમજ તે પણ વાજબી નથી. ગુલામોને છુટા મેલાવનાર પ્રજાઓ બીજી મોટી મોટી પ્રજાઓને ગુલામો બનાવી દે એ કેવો મોટો અનર્થ છે ?

છેવટના મહાન યુદ્ધ પછી આ જગતમાં પરમેશ્વરની શોધ કરવા માટે જીજ્ઞાસુઓ વધારે ઉત્પન્ન થવા લાગ્યા છે કારણ કે મનુષ્યના બળની પુરેપુરી પરિક્ષા આ મહાન રણસંગ્રામ વખતે થઈ ચૂકી છે. મનુષ્યના સારામાં સારા લક્ષણો તેમજ ખરાબમાં ખરાબ રૂપો દેખાઇ આવ્યા છે. પરમેશ્વરે જ્યારે મનુષ્યને ઉત્પન્ન કર્યો તે વિષે બાઈબલ શાસ્ત્રમાં એવું લખવામાં આવ્યું છે કે "અને દેવે કહ્યું કે આપણે પોતાના સ્વરૂપ તથા પ્રતિમા પ્રમાણે માણસને બનાવીએ અને તેઓ સમુદ્રના માછલાં પર, આકાશના પક્ષીઓ પર, તથા ગ્રામ પશુઓ પર તથા પૃથ્વી પર પેટે ચાલનારા સઘળા પ્રાણીઓપર અમલ ચલાવે." (ઉત્પતિ ૧:૨૬–૨૮) અને આગળ જતા એમ પણ કહ્યું કે "અને દેવે કહ્યું કે જુઓ,

હરેક બીજદાયક શાક જે આખી પૃથ્વી ઉપર છે ને હરેક વૃક્ષ જેમા વૃક્ષના બીજદાયક ફળ છે, તેઓને મેં તમને આપ્યા છે, તેઓ તમને ખોરાકને સારૂં થશે." (ઉત્પતિ ૧: ૨૯)

દેવની પ્રતિમા રૂપે ઉત્પન્ન થએલ માણુસ તરફ આજે જુઓ! આજે બાઇબલને પવિત્ર શાસ્ત્ર તરીકે માનનારા દેશો તરફ જુઓ. જ્યાં જુઓ ત્યાં પોતાને આપેલ દાનોનો દુરૂપયોગ થોડે યા ઘણે અંશે થતોજ દેખાશે. જે શાક ભાજી, ફળો વનસ્પતિ વીગેરે મનુષ્યને ખાવાને માટે અપાયા છે તે પુષ્કળ છે છતાં મનુષ્યો રકતપાન કરવા, માંસ ભક્ષ કરવા, બીજા પ્રાણીઓ જેઓ તેમના રક્ષણુમાં સોંપાયા છે તેમને મારવામાં આનંદ માને છે ને પછી કારણુ શોધવા જાય છે કે પ્રભુ કેમ નારાજ છે?

દેવ જે અનંત દયાળુ છે તે પોતાની ઉત્પન્ન કરેલી પ્રતિમા (મનુષ્ય) જયારે આવી રીતે નિર્દોષ પ્રાણીને કતલ કરે છે અને તેમ કરવાના સબળ કારણુ રૂપે એવું કહે છે કે બાઇબલમાં તેમ કરવાની મના નથી પણુ ઉપર ટાંકેલા પુરાવાઓ જો તેઓ વાંચે તો જરૂર એમજ લાગે કે પ્રભુએ મનુષ્યોને

આવા માટે અન્ય પ્રાણીઓ ઉત્પન્ન કર્યા નથી. મનુષ્યને એવો બનાવ્યો છે કે તે પોતાનો ખોરાક જમીનમાંથી ઉત્પન્ન કરી શકે છે. જમાનાઓ પહેલાં જ્યારે સાધનો ન હતા અને ભૂખથી ન રહેવાય ત્યારે જંગલમાં રહેનાર મનુષ્યો આવું કરતા હશે પણ આજે ઇશુખ્રીસ્તના પ્રેમની વાતો પ્રગટ થયાને ૧૯૦૦ કરતા વધારે વરસ થઇ ગયા છે, છતાં અફસોસની વાત તો એ છે કે મનુષ્યો આવા જુલમથી વેગળા રહેવા વિચાર સરખો પણ કરતા નથી આ વાત સાંભળવા પણ અટકતા નથી. હા, વિજ્ઞાનીઓ તથા મોટા મોટા ડાકટરો પણ એવું જાહેર કરે છે કે માંસાહાર કરવાથી મોટા મોટા અસાધ્ય રોગો ઉત્પન્ન થાય છે તોપણ મનુષ્યમાં જે જડ ઘાલી ગઇ છે તે નીકળતી નથી. જે મનુષ્ય બીજા મનુષ્યને જરા દુઃખ થાય તે જોઇ રડી પડે તે એક મુંગા પ્રાણીના ગળા ઉપર છરી મેલે તે કેવું વિચિત્ર છે? શું એકજ હૃદયમાં દયા તથા ક્રુરતા વશી શકે ?

આવી ક્રુરતાએ આ જગતને પ્રભુથી વેગળું કર્યું છે. પુર્વે પ્રભુ પોતાના લોકો સાથે બોલતો હતો તેના પુરાવા બાઇબલ શાસ્ત્રના જૂના કરારમાં જોઈએ તો

અસંખ્ય મળી આવે છે, પણ આજે પ્રભુ ક્યાં છે? શું દેવળોમાં લોકો જાય છે ત્યાં તે છે? ના, ના, ત્યાં તો વિદ્વતા દેખાડવાનું આસન છે, લાંબા મોઢા કરી પ્રાર્થના કરવી, મોટે રાગે ગાવું, પ્રભુની વાતો વાંચવી પણ અફસોસ ઉપદેશ પ્રમાણે ન વર્તનાર ઉપદેશકોના ટોળાના માણસો પણ તે વાતોને "પોથીમાંના રીંગણા" લેખે તે સ્વાભાવિકજ છે.

દયાના પ્રત્યેક કાર્યથી જગતમાંની દયામાં વધારો થાય છે તેમજ ક્રુરતાના પ્રત્યેક કાર્યોથી ક્રુરતામાં વધારો થાય છે. હવે વાંચક, જરા વાંદરાના કતલખાનામાં જઇને નજર કરો. પ્રભુથી ઉત્પન્ન થએલા કેટલા સુંદર પ્રાણીઓનો સંહાર દરરોજ કરવામાં આવે છે? ત્યાં તો લોહીની નદીઓ વહે છે. દુઃખનો પાર નથી. આવા ક્રુર કામો કરનાર માણસો દેવળોમાં જઇ શી બંદગી કરતાં હશે? લંડનમાં એક માણસ જે કસાઇને ત્યાં કાપવાનું કામ કરતો હતો તે ઘણોજ ઘાતકી હતો અને કાપવું તે તો સહેલ સમજતો હતો તે એકવાર જ્યારે એક મેંઢું લઈને તેને હસ્તાં હસ્તાં પાડીને તેના ઉપર જેવો છરાનો ઘા કરવા જતો હતો તેવામાંજ તેની નજર તે મેંઢાંની આંખ ઉપર પડી તે અચકયો. તેને તે

મેંઢાના દુઃખની કલ્પના થઇને પછી તે વિચાર કરવા લાગ્યો ને તે દુષ્ટ કામ તેણે મૂકી દીધું. પરિણામે તે ધર્મચુસ્ત માણસ થયો અને આજે ખ્રીસ્તના પ્રેમનો ઉપદેશ કરે છે.

આ પુસ્તક કાંઇ માંસ નિષેધક પુસ્તક નથી કે બધી બાબતો પૂરેપુરી ચર્ચાવી શકાય. પણ આપણે મનુષ્યો પ્રભુથી કેટલા વેગળા થઇ ગયા છીએ તેનો ચિતાર દર્શાવવા માટેજ આટલું વિવેચન કર્યું છે.

પ્રભુ દયાળુ છે એટલુંજ નહિ પણ તે સર્વે શક્તિમાન છે. તેના મહાન બળ આગળ આપણે મોટામાં મોટી વિજળીક શક્તિને પણ સરખાવી શકીએ નહિ. પ્રભુ જો ધારે તો પૃથ્વીને હલાવી નાંખે ને સમુદ્રમાં ડુબાવી દે. ધરતીકંપોથી થતાં બનાવો તરફ જરા જોઇએ તો આ વાતનો ખયાલ તરતજ આવે છે. એવું કાંઇજ નથી કે પ્રભુ ન કરી શકે. આપણા જીવન તેને આધારે છે માટે પ્રભુના બળ ઉપર ભરોસો રાખવાની દરેક મનુષ્યે ટેવ પાડવી જોઇએ. ખરૂં બળ તો તેનુંજ છે. તે કુદરત પરથી આપણને શીખવે છે કે જો કોઇ ઝાડ સડવા લાગે તો તે ઠેકાણેથી કાપવું જોઇએ કે જેથી સડો અટકી જાય. તેમજ તે

આપણને શીખવે છે કે આપણા શરીરમાં જો કોઇ પણ પ્રકારની માંદગી હોય તો તેના ચાર કારણ હોવા જોઇએ. (૧) કાં તો હવા સાફ અને પુરતી આપણે લેતા નથી. (૨) આપણું પીવાનું પાણી સાફ તથા જોઇએ તેટલું હોતું નથી. (૩) આપણો ખોરાક સાફ તથા જોઇએ તેટલો હોતો નથી. (૪) અને આપણે જોઇએ તેટલી કસરત કરતા નથી. આ કારણોને લીધે શરીરમાં વિકાર ઉત્પન્ન થાય છે ને તેવા વિકારો જુદા જુદા દરદના રૂપો ધારણ કરે છે. હવે દરદ આપણું મિત્ર છે કે શત્રુ તે તપાસીએ. બધા કહેશે કે તે તો શત્રુ છે, પણ ના તેમ નથી. દરદ એમ બતાવે છે કે આપણું શરીર બરાબર નથી તેને બરાબર કરવા માટે કુદરતને મદદ આપો. આ તો મિત્રનું કામ કહેવાય. કુદરત પ્રભુની, માટે પ્રભુને આપણે સહાય કરવી જોઇએ. ઘણા રોગો ખોરાકમાં ફેરફાર કરવાથી, અપવાસ કરવાથી, વરાળથી છીદ્રોને ખુલ્લાં કરવાથી, તેમજ શિતળ જળો પચાર કરવાથી, મટી જાય છે. અર્થાત શરીર આરોગ્યવાન બની જાય છે. માટે જ્યારે શરીરમાં દરદ દેખાય ત્યારે તે આપણો જીવલેણ શત્રુ હોય તેમ આમથી તેમ દોડાદોડી કરવા મંડી જવું તે ઉચિત નથી. ડાકટરો લાવો, વૈદ્ય લાવો,

રડો, કડવી ઝેર જેવી દવાઓ પીઓ; પણ શું પરિણામ? શુન્ય. જો તેમ ન હોય તો મોટામાં મોટા રાજાઓ શા માટે મરતા હશે? ડાકટરો ને વૈદો જો જીવન ટકાવી શકતા હોય તો પછી જોઇએજ શું? તેમનાજ પુત્રો ને સ્રીઓ કેમ મરે છે? ને નામાંકિત ડાકટરો પણ કયાં મરતાં નથી? જે દવાઓ સાજા માણુસને માંદા કરે ને કેટલીક વાર તો જીવ લેણુ નીવડે તેવી દવાઓ માંદાને માટે શું કરી શકે? પણ મનુષ્ય પર જેટલો વિશ્વાસ રાખીએ છીએ તેટલોજ વિશ્વાસ જો આપણુા પ્રભુ પર રાખીએ ને તેની કુદરતને મદદ કરીએ તો શું આપણે સાજા ન થઇએ? આપણો પેદા કરનાર પરમેશ્વર જે આપણુને જોઈતાં બધા વાના આપે છે તે શું આપણાથી આરોગ્ય વેગળું રાખશે. શું તે આપણુને માંદા રહેવાનું કહે છે? શું કોઈ મા બાપ પોતાના બાળકને માંદા જોવા ઇચ્છે? ના, ત્યારે આપણે પરમેશ્વર પર આધાર રાખવો જોઇએ. આપણે નાના હતા અને જાતે કાંઈ કરી શકતા ન હતા ત્યારે કોના ઉપર આધાર રાખતા હતા? માબાપ પર ખરૂં ને? તે તો દૈહિક મા, બાપ, પણ આ તો આપણા બધાનો બાપ, સર્વોત્તમ દેવ, જેના શરણુમાં જવું તે તો એક રાજાઓના રાજાના

આશરા હેઠળ જવા જેવું છે. જેટલી વાર આપણે પરમેશ્વરને આશરે જઇએ તેટલી વાર આપણે નિર્ભય છીએ. શું ઈશુએ એવું નથી કહ્યું "અને તમારા શરીરને સારૂં ચિંતા ન કરેા" (માંθથી ૬:૨૫) વળી "માંગેા તેા તમને અપાશે; શેાધેા તેા તમને જડશે: ઠેાકેા તેા તમારે સારૂં ઉઘાડાશે (માત્થી ૭:૭) વળી "તમારામાં એવેા કયેા માણસ છે કે, જો તેનેા દીકરેા તેની પાસે રેાટલી માંગે તેા તે તેને પત્થર આપશે ?" (માત્થી ૭:૯)

હવે પ્રભુના મહાન બળ પર આધાર કેવી રીતે રાખી શકાય ને તે આપણી પ્રાર્થનાએા કેવી રીતે સાંભળે છે તે વિષે વિચાર કરીએ.

પ્રકરણ ૨.

પરમેશ્વરની સર્વવ્યાપકતા.

જગતના બધા ધર્મો એકમતથી આ એકજ વાત સ્વિકારે છે કે પરમેશ્વર સર્વવ્યાપક છે. સર્વવ્યાપક શબ્દ તેા મેાટેા છે તેમજ તેનેા અર્થ પણ તેવેાજ મેાટેા છે. સર્વવ્યાપક એટલે શું ? હરેક વખતે અને

દરેક ઠેકાણે હાજર હોવું તે. આ જગતમાં એવી કઇ શક્તિ છે કે તે દરેક ઠેકાણે ને દરેક વખતે એક સરખી સર્વત્ર હાજર હોય? વિચાર કરશો તો પરમેશ્વર સિવાય એવી મોટી શકિત બીજી કોઈજ નથી કે જેને સર્વવ્યાપક કહી શકાય.

શું પ્રભુ પહાડોમાં છે? પત્થરમાં છે? હા તે તો બધા જડ તથા ચેતન પદાર્થોમાં છે આજે એક પત્થર લો ને તેને બારીકીથી તપાસો તો તેના અંતરમાં કાંઇ ને કાંઇ ફેરફારની ક્રિયા થોડા ઘણા અંશે ચાલતી હોય તેવું જરૂર લાગશે. એક પત્થરને આજે તોળી જુઓ ને તેજ પત્થરને પાંચ વર્ષ સુધી એક ઓરડીમાં નાંખી મૂકો ને પછી ફરી તોળી જુઓ તો તેનાં વજનમાં જરૂર ફેર પડશે. પહાડોમાં પણ આમ ફેરફાર ચાલ્યાજ કરે છે. પ્રભુ પોતાની બધી કૃતિઓમાં બિરાજે છે, ને તે દ્વારા આપણે તેને જોઈ શકીએ છીએ.

ત્યારે હવે સવાલ ઉઠશે કે શું આવો સર્વવ્યાપક પ્રભુ આપણા શરીરમાં .છે? હા, શરીરના અણુઅણુમાં તે બિરાજે છે. પણ જ્યારે આવો પ્રભુ આપણા શરીરમાં બિરાજે છે ને જ્યારે તે સંપુર્ણ છે ત્યારે મનુષ્યમાં કેમ અધુરાપણું દેખાય છે? આ વાત

ખાસ અગત્યની છે. પ્રભુ આપણા શરીરમાં તો છે, પણ આપણે તેનો ઉપયોગ કરતા નથી. આપણે આપણી પોતાની મરજી મુજબ ચાલનારા મનુષ્યો છીએ. આપણો પ્રભુ આપણામાં છે તે વિષે જયારે કાંઈક ખોટું કામ કરીએ ને અંદરથી આપણને જે કાંઇ ઠપકો દે છે તે ઉપરથી ખાત્રીપુર્વક કહી શકીએ છીએ કે આપણી દરેક ભૂલને પારખનાર હરેક કામને જોનાર આપણામાં આપણા કરતા વધારે શ્રેષ્ઠ એવું કાંઈક છે. પણ આપણે પ્રભુની સાથે વાતચિત નથી કરી શકતા તોપણ જયારે તે સર્વવ્યાપક છે અને તે સંપૂર્ણ છે તો શું કામ માંદા છીએ? શા માટે અધુરા ને પાપી છીએ? હા, સૂર્યનો પ્રકાશ પુષ્કળ છે. અમેરિકામાં સૂર્યના પ્રકાશથી લોકો રાંધે છે, કારખાનાઓ ચલાવે છે, પણ આપણે તેમ કરી શકીએ છીએ? તેમજ જો તેમ કરવાનું જ્ઞાન આપણને મળે તો આપણે તેમ કરી શકીએ ખરા કે? હા, ઠીક હવે જુઓ, રાતના એક ઓરડામાં જાઓ કે જયાં અંધારૂં છે. પછી દિવાસળીથી બત્તી સળગાવો એટલે પ્રકાશ થશે. પણ જયારે આ પ્રકાશ થાય ત્યારે અંધારાનું શું થતું હશે? તે કયાં ગયું હશે? શું કોઇ ટોપલા ભરીને તેને નાંખી આવે છે? ના.

અંધારૂં તે કાંઈજ નથી. અજવાળાની ગેરહાજરી એજ અંધારૂં છે. અજવાળું થાય ત્યારે અંધારૂં રહી શકેજ નહિ. અંધારી ઓરડીમાં અજવાળાનું એક કિરણ છાપરામાંથી આવતું દેખાય છે પણ શું અંધારાનું એક કિરણ અજવાળામાં કદીપણ દાખલ થઇ શકે ? ના. પ્રકાશ સત્ય છે. અંધકાર અસત્ય છે. આમજ આપણા શરીર વિષે છે. પ્રભુ આપણામાં વસે છે ને તે સત્ય રૂપ છે છતાં આપણે શા માટે પાપમાં અથવા માંદગીમાં અથવા ભૂલમાં પડીએ છીએ ? કારણ શેાધવાથી એમ જણાશે કે જયારે જયારે પ્રભુએ ઠરાવેલા નિયમેાનું આપણે ઉલ્લંઘન કરીએ છીએ ત્યારે ત્યારે આપણી અજ્ઞાનતા જે અંધકાર રૂપ છે તેના દેારવવાથી આપણે અંધકારમાં જઇએ છીએ. અનેપ્રભુ આપણને ઠપકેા દે છે. પહેલાં ઠપકેા વધારે લાગે છે. પણ રેાજ રેાજ ઠપકેા સાંભળવાથી જેમ કેાઈ છેાકરૂં નઠેાર યા નફ્ટ થઈ જાએ છે તેમ આપણે સ્વેચ્છાથી પ્રભુના પ્રકાશના સત્યમાંથી વેગળે જઇને જાણે તેનું ઉપહાસ કરતાં ન હેાઇએ તેમ આ જગતના આનંદેા તથા ભેાગ વિલાસમાં મસ્ત થઇએ છીએ. તેની પવિત્ર સમક્ષતા ને વિસરી જઈએ છીએ ને તેની બધી આજ્ઞાએાનું

ઉલ્લંઘન કરીએ છીએ. તોપણ પ્રભુ પોતા પ્રતિ ખેંચવા માટે આપણા મનમાં વારંવાર ટકોરા મારે છે. જ્યારે જ્યારે એકલા હોઇએ ને આપણી વર્ત-ણુક વિષે વિચાર કરીએ ત્યારે ત્યારે પ્રભુની સમક્ષતા આપણને વધારે ને વધારે અસરકારક લાગે છે. જો આપણે આ અસરનો લાભ લઈને પ્રભુની સમ-ક્ષતા આપણી નજરમાં રાખીએ તો આપણા મનમાં કદી કાંઇ પણ જુઠું બોલવાની યા કરવાની અપેક્ષા થશેજ નહિ. જયાં જઇએ ત્યાં પ્રભુની આંખ આપણા તરફ ટીકી ટીકીને જોઈ રહેલી છે, તે વાત જો યાદ રાખીએ તો આપણે કદી કાંઈ પણ એવું કામ નહિ કરીએ કે જેને માટે આપણા પર પ્રભુ નારાજ થાય. તેની સમક્ષતાની અસર મનુષ્યના જીવનમાં મહાન ફેરફાર કરી શકે છે. પ્રભુ કે જે રાજાઓનો રાજા છે તેની હજુરમાં ઘણાજ માનપૂર્વક વર્તવું જોઇએ. શું આપણે કોઈ રાજાની રૂબરૂ જઇએ તો કાંઈ બેઅદબી કરી શકીએ ખરા કે? ના. ત્યારે આપણો પ્રભુ તો આપણી સમક્ષ છે. તેની પાસે હર હંમેશ ગંભીરપણાંથી તેમજ તેની બીકમાં અદબથી વર્તવું તે આપણી ફરજ નથી શું? આનંદ કરવો પણ હલકા ભાવનો આનંદ કેવળ ભોગ વિલાસની

લાલસાથી કરવેા તે પ્રભુ ધિક્કારે છે. ખરેા આનંદ પ્રભુ જે સુખ આપે. જે સ્થિતિ સંપાદન કરાવે ને જે કાંઈ કામ આપણી પાસે કરાવડાવે તે યથાયેાગ્ય રીતે કરવામાં માનવેા જોઇએ. જો કેાઈ મેાટેા રાજા આપણી પાસે ઉભેા રહે ને કહે કે ફલાણું કામ કરેા તેા તેને ખુશી કરવાને જે ત્વરાથી તથા હોંશથી આપણે તે કામ કરવા લાગીએ છીએ તેમજ બલકે તેથી પણ વધારે હોંશ તથા હરખથી પ્રભુ જે કામ બતાવે તે આપણે કરવું જોઇએ.

પ્રભુની સમક્ષતાનેા ખ્યાલ જ્યારે આપણે કુદરતમાં નિરીક્ષણ કરીએ ત્યારે ખાસ આવ્યા વગર રહેશે નહિ. કેાઈ મેાટા જળાશયના ઉંડાણમાં જોઇએ તેા કેવું અલેાકિક ભાન થાય છે? મેાતી કાઢનાર માછીઓને પૂછેા તેા તેઓ કહેશે કે જાત જાતના પ્રાણીઓ જાત જાતના બનીજો, રત્નેા તથા ઉમદામાં ઉમદા મેાતી ત્યાં પ્રાપ્ત થાય છે. પ્રભુ તે બધામાંજ છે. આકાશ તરફ જોઇએ તેા બધા તારાઓ, સૂર્ય વિગેરે પ્રભુની શમક્ષતા દર્શાવે છે. સવારે સાંજે રાત્રે પ્રભુની શમક્ષતા આપણી પાસેજ છે તેનેા વિચાર કરીએ તેા આપણા મનની સ્થિતી એવી થઈ જાય કે પ્રભુની શમક્ષતા વિષે આપણે કદી પણ ભૂલીએ નહિ અને હરહંમેશના સહવાસથી આપણે તેને વધારે ને વધારે

તેના ખરા સ્વરૂપમાં જોઈ શકીએ છીએ, ને ત્યારેજ આપણુનેજ એમ લાગે છે કે "પ્રભુ મારૂં અજવાળું તથા મારૂં તારણ છે. હું કોનાથી બીહું? પ્રભુ મારા જીવનું સામર્થ્ય છે? મને કોનો ભય લાગે?" (ગીત ૨૭; ૧,૨) તેમજ મનુષ્ય ત્યારેજ એવો પોકાર કરીને પ્રભુને કહી શકે કે "હે પ્રભુ મારી સાથે વાદ કરનારાની સાથે તું વાદ કર! મારી સાથે લડનારાની સાથે તું લઢ. ઢાલ તથા બખ્તર સજીને મારી સહાયને સારૂં ઉભો થા." (ગીત ૩૫; ૧, ૨)

પ્રભુની સમક્ષતા જોવા માટે મનુષ્યને ખાસ મોટી તયારીઓ કરવી જોઇએ છે. નામદાર પંચમ જ્યોર્જ મહારાજા પાસે જવાનું કોઇને આમંત્રણ મળ્યું હોય તો તે કેવી તૈયારીઓ કરે છે? રાજ્ય મહેલમાં કેવા કપડાં પહેરીને જવું, કેવી રીતે ત્યાં પ્રવેશ કરવો, કેવા ભાવથી બધા અમલદારો સાથે બોલવું ને કેવી નમ્રતાથી રાજાની સમક્ષ જવું આ બધી બાબતના છાપેલ નિયમોને અનુસરવું પડે છે ત્યારે રાજાઓના મહાન રાજાની સમક્ષ શું આપણે પાપથી મેલા મનવાળાં થઇને જઈ શકીએ? શું આપણા વિચાર રૂપી વસ્ત્રો પવિત્ર હોવાં ન જોઇએ? "દૈહિક માણસ દેવના આત્માની વસ્તુઓનો અંગીકાર કરતો નથી

કેમકે તેઓ મૂર્ખપણું છે એવું તેને લાગે છે! ને તેઓ આત્મિક રિતે સમજાય છે, માટે તે તેઓને જાણી શકતો નથી. પણ જે આત્મિક તે સવને પારખે છે પણ પોતે કોઇથી પરખાતો નથી." (કરીથીઓને પહેલો પત્ર હઃ ૧૪-૧૫)

આ પાઉલના ગુઢ શબ્દોનું રહસ્ય એજ છે કે આત્મિક રીતે પ્રભુની શોધ કરવાથી તેનું સાન્નિધ્ય પ્રાત્પ થાય છે ને એક વાર તે સ્થિતી પ્રાત્પ થાય છે ત્યારે સ્વાભાવિક રીતે મનુષ્યની આ જગતના સર્વ વાનાઓ પરથી મમતા ઉઠી જાય છે. જેમ કોઇ માણુસ એક મુંબઈ જેવું મોટું શહેર જુએ તો પછી તેને બીજાં મોટાં શહેરો જોવાનો મોહ રહેતો નથી તેમ જે દેવનું સાન્નિધ્ય પ્રાપ્ત કરે છે તેને જગતના વાનાઓ માટે મોહ રહેતો નથી. અને તે જગતમાં રહે છે પણ જગતની અસર તેને થતી નથી. ને જગત સાથે જળ કમળવત્ વ્યવહાર રાખે છે. તેના બધા વિચારો પોતાના પ્રભુને રાજી રાખવાના, તેની સેવા કરવાના તથા સાથી મનુષ્યોને સહાય કરવાના થઇ જાય છે. તે પોતાના દેહનું ભાન ભૂલી જાય છે. સર્વોત્તમ અર્પણો દેવને ચઢાવે છે ને તેનામાંથી દરેક જાતના દૂર્ગુણો પાપ અને વિકારો દૂર જતા રહે છે. આવી

સ્થિતિ સંપાદન કરનારા આ જગતમાં પ્રભુનું સાન્નિધ્ય આત્મિક રીતે મેળવે છે, સુખમય અને ઉપયોગી જીવન ગાળે છે ને આખરે પ્રભુના દૂતોની સાથે હરહંમેશને માટે હર્ષનાદ કરે છે.

પ્રકરણ ૩.

વિશ્વાસ.

વિશ્વાસ એ ઘણીજ અગત્યની બાબત છે. વિશ્વાસનો ખરો અર્થ તો એવો થાય છે. "કે વિશ્વાસ તો આશાની વસ્તુઓની ખાત્રી ને અણદીઠ વસ્તુઓની શાહેદી છે." (હેબ્રી ૧૧:૧) આ પાઉલ પ્રેરીતની વ્યાખ્યાનું બારીકીથી અવલોકન કરીએ તો આપણને વિશ્વાસનો ખરો અર્થ પ્રગટ થયા વગર રહે નહિ. વિશ્વાસ તો ખરેખર એક ન જોએલી વાત ઉપર માન્યતા કરવી તે છે. દુનીઆના બધા લોકો વિવિધ રૂપે પરમેશ્વરને માને છે. કોઇ કુદરતમાં, કોઇ સૂર્યમાં, કોઇ મૂર્તિમાં, અને કોઇ આત્મામાં

પણ તે બંધી માન્યતા વિશ્વાસથીજ છે. તેઓનો એવો વિશ્વાસ હોય છે કે પ્રભુ આમાં છે ને તે મુજબ તેઓ પ્રભુને ભજે છે. વહાણવટીની હુશિઆરી પર ભરેસો રાખી હજારો લોકો વિશ્વાસથી લાંબી દરીઆઇ મુસાફરી કરવા જાય છે ને પોતાના શરીરો વહાણવટીના હાથમાં સોંપે છે. આમજ આજે હવાઇ વિમાનોમાં બેસીને જનારાઓને વાયરલેસ સંદેસા મોકલનારાઓ પણ વિશ્વાસથીજ તેમ કરી શકે છે.

માત્થીની સુવાર્તામાં ઇશુ શું કહે છે? (જુઓ ૨૧:૨૧-૨૨) "હું તમને ખચિત કહું છું જો તમને વિશ્વાસ હોય ને સંદેહ ન લાવો તો............... જો તમે આ પહાડને કહેશો કે તું ઉંચકાઇ જા અને સમુદ્રમાં નંખા, તો તેમજ થશે અને તમે જે કંઇ વિશ્વાસ રાખીને પ્રાર્થનામાં માગશો તે સઘળું પામશો." આ વચનોનું રહસ્ય કેટલું બધું સુંદર છે? ખ્રીસ્તે કરેલ મોટામોટા ચમત્કારો તરફ જોઇએ તો આપણુને લાગશે કે તેનો પ્રભુ બાપ પરનો વિશ્વાસ, તો ઘણોજ મોટો હતો અને વિશ્વાસ, વિશ્વાસને વિશ્વાસનીજ વાતોથી તે ભરેલો હતો. વિશ્વાસ કેવળ વિચાર કરવાથીજ આવતો નથી. વિશ્વાસ કરવાનું બળ મેળ-

વવા માટે પરમેશ્વર છે તે ભલો છે, તે ન્યાયી છે, તે સર્વ શકિતવાન છે, આ જગત તેના વડેજ છે, આપણે તેનાજ છીએ, એવી ખરી માન્યતા પ્રથમ તો ઉત્પન્ન થવી જોઇએ; પછી પરમેશ્વરને શું શું ગમે છે ને શું શું ગમતું નથી તે શોધી કાઢીને તેમ કરવા માટે કરવાનો આગ્રહ કરવો જોઇએ. પરમેશ્વર ભલો છે. તે કાંઇ પણ ભૂડું કદી પણ કરેજ નહિ. આપણે તેના બાળકો છીએ. શું કોઇ સારા માબાપ પોતાના બાળકોનું અનિષ્ઠ ઇચ્છે? તેમજ આવો સર્વોત્તમ પિતા પોતાના બાળકોનું અહિત કેમ કરે? પરમેશ્વર સર્વ વ્યાપક છે એ ભૂલવું ન જોઇએ. વાતે, વિચારે ને કર્મે પરમેશ્વરની હાજરીનો તથા સમક્ષતાનો વિચાર કરવો જોઇએ ગમે તેવો મોટો અનર્થ થવાનો હોય યા ભય આવી પહોંચે તો પણ પરમેશ્વરની પવિત્ર હાજરી છે તે વાત યાદ કરતાં કેટલો આરામ મળે છે? પરમેશ્વર ઉપરના આવા વિશ્વાસથી પૂર્વે મહાન પ્રેરિતો તથા સંતો શું નથી કરી શકયા? કોઇ નામાંકિત ડાકટર કે વૈદ્યની શક્તિપર આપણે ભરોસો રાખીએ છીએ તેમજ એક મનુષ્ય વહાણવટીની ઉપર મોટો સમુદ્ર ઓળંગી જવા માટે આપણે આધાર

રાખીએ છીએ, ત્યારે સર્વોત્તમ વૈદ્ય, જે પરમકૃપાળુ પરમેશ્વર, ઉત્તમોત્તમ નાવિકના કરતાં પણ ઘણોજ પ્રતાપી એવો પ્રભુ કે જેનું ગૌરવ આપણી આસપાસ વ્યાપી રહ્યું છે, તેના ઉપર શું આપણે આધાર નહિં રાખીએ ?

વિશ્વાસ કેવો હોવો જોઇએ ? એક નાનું બાળક પોતાના માબાપ પર કેવો વિશ્વાસ કરે છે ? તેની ખાત્રી હોય છે કે માબાપ તેને માટે જે કાંઈ સારૂં તેજ કરે છે, તેની જરૂરિઆતો પુરી પાડે છે ને તેના ઉપર પ્રેમ કરે છે. હવે આ બાળક પોતાના માબાપ પર કેટલો બધો વિશ્વાસ રાખે છે કે રડીને અને તોફાન કરીને પણ માબાપ પાસે પોતાનું મન ગમતું કરાવડાવે છે તેમજ માબાપ જે કાંઇ કહે તે સત્યજ માને છે. આવો અલૌકિક વિશ્વાસ પ્રભુ ઉપર થવા માટે આપણને પ્રભુ વિષે પુરેપુરો ખ્યાલ આવવો જોઇએ. પ્રભુ સર્વોત્તમ છે તેવી આપણી ખરેખર ખાત્રી થવી જોઇએ, અને અંતઃકરણ પૂર્વક આપણે એવુંજ માનવું જોઇએ કે આ જગતમાં પ્રભુ જે કાંઈ કરે છે તે જનસમાજના હિત માટેજ હોય છે. દુઃખ કારક બનાવોમાં બારીકીથી જોઇએ તો પ્રભુની ગહન

ગતિ દેખાઈ આવ્યા વગર રહેતી નથી. જે મનુષ્ય જગતના બીજા કામોને અગત્યના ગણે છે ને પ્રભુ વિષે વિચાર સરખો કરતો નથી, તે જ્યારે પોતેજ માંદો પડે છે અથવા તેના સગામાં કોઇ માંદુ પડે છે ત્યારે તુરતજ પ્રભુ વિષે વિચાર કરવા લાગે છે. તેને પ્રભુના બળની કલ્પના થવા લાગે છે. જુઓ, હવે આ દુઃખમાંથી પ્રભુ કેવું ફળ નિપજાવે છે? પ્રભુ તે માણસને ધીમે ધીમે દોરે છે. તેનું દોરવાનું આપણે જોઈ શકતા નથી. માણસ ધીમે ધીમે વધે છે, મોટો થાય છે, અને તેનું વધવાનું જેમ આપણે જોઈ શકતા નથી તેમજ કુદરતના બધા-બનાવો વિષે આપણને એવુંજ લાગે છે. મનુષ્ય પણ આમ ધીમે ધીમે પ્રભુનો સેવક બને છે ને પછી પ્રભુ ઉપર વિશ્વાસ કરવા લાગે છે. પોતાના બળ ઉપર વિશ્વાસ કરતો નથી અને આખરે તે એવી સ્થિતિપર આવી જાય છે કે તેના મનમાં રાત્રિ દિવસ પ્રભુનુ રટણ થયા કરે છે. પ્રભુ ખરેખાત તેનામાં વસે છે. તેની આંખોથી તે જગતમાંના શુભત્વાના-ઓજ જોય છે, તેની વાણીથી તે પ્રભુના ગૌરવનીજ વાતો કરે છે. તેના કાનો પ્રભુ સિવાયની વાતો સાંભળવા ના પાડે છે. આવી જયારે મનુષ્યની સ્થિ-

તિ થઇ જાય છે ત્યારે તો તે ખરેખર પ્રભુપર વિશ્વાસ કરનારો થાય છે ને પ્રભુ તેનો દોરનાર થાય છે. તે કદી ઠોકર ખાતો નથી. બીજાને ઠોકરરૂપ થતો નથી. સુખમાં દુઃખમાં, સંપત્તિમાં વિપત્તિમાં તે પ્રભુના આનંદથી ભરપુર હોય છે ને પ્રભુના ગૌરવને પ્રદર્શિત કરનાર મહાન સંતોના ટોળામાં પ્રવેશ કરે છે.

વિશ્વાસ વિષેની એક નાની સરખી જાણુવા જોગ વાત નીચે લખી છે તે વાંચનારના વિશ્વાસમાં વૃદ્ધિ કરનાર નિવડશે એવી આશા છે. એક નાનો છોકરો હતો. તેના માબાપ ધર્મ પરાયણ હતા. દરરોજ પ્રભુની પ્રાર્થના નિયમિત રીતે કરતા હતા તેમજ શાસ્ત્ર વાંચન પણ વખતો વખત કરતા હતા. ને કેટલીક વાર તો ધર્મની વાતોનું વિવેચન પણ કરતા હતા. એકવાર એ છોકરાને જમણે હાથે એક ગુમડું થઇ આવ્યું. એક ડાકટરને તે બતાવવામાં આવ્યું. ડાકટરે તપાસ્યું, તો તેને લાગ્યું કે આ ગુમડું તો ચીરવું પડશે. ને તેણે ફરમાવ્યું કે તેની ઉપર પોલ્ટીશ મૂકો ને પાકી જાય ત્યારે કાપીશું. આથી આખા ઘરમાં બધા વિચારમાં પડી ગયા, દુઃખી થવા લાગ્યા ને માની આંખમાં તો આંસુ પણ આવી ગયા.

કોઇ એવી મા છે કે જે પોતાના બાળકના અંગ ઉપર છરી ફરે તે માટે રાજી થાય? ભલે તે તેના સારા માટે હોય તોપણ તેને રડવું આવ્યા વગર રહેજ નહિ. આ વેળાએ પેલો નાનો છોકરો તેની માને ગળે બાઝયો અને પૂછવા લાગ્યો "મા આપણો પ્રભુ શું આ દરદ સારૂં ન કરે?." માએ જવાબ આપ્યો "હા કેમ નહિ? જા પેલી ઓરડીમાં જઇ પ્રાર્થના કર". છોકરો વિશ્વાસપૂર્વક માતાની આજ્ઞાનુસાર તે ઓરડીમાં ગયો. ઘુંટણીએ પડયો અને બાળકથી થઇ શકે એવી પ્રાર્થના સાદામાં સાદા શબ્દોમાં તેણે કરી. પછી દોડતો દોડતો મા પાસે આવ્યો ને બોલ્યો "મા મારો પાટો છોડી નાંખો; પ્રભુએ મને સાજો કર્યો છે" માએ આ વાત ઉપર વિશ્વાસ કર્યો ને છોકરાનો પાટો છોડયો તો ત્યાં દરદનું નામ કે નિશાન મળે નહિ. આ કાંઇ એકજ દાખલો નથી. આવા વિશ્વાસથી સાજા થયાના અસંખ્ય દાખલાઓ દુનીઆમાં બને છે અને અમેરિકા તથા યુરોપખંડમાં કેટલાક મહાન વિદ્વાન પાદરી સાહેબો લોકોને આમ સાજા કરે છે.

હિંદમાંના પાદરી સાહેબો શા માટે આમ લોકોને સાજા કરતા નહિ હોય? શું તેમનો વિશ્વાસ ઓછો

છે ? શું તેમને દેવનું પરાક્રમ દેખાતું નહિ હોય ? શું ખ્રીસ્તે પોતાના શિષ્યોને લોકોને સાજા કરવા માટે આજ્ઞા આપી નથી ? શું ખ્રીસ્ત પોતે લોકોને તેમના વિશ્વાસથી સાજા કરતો ન હતો ? કોઈ પણ સુવાર્તા વાંચશો તો તેના લગભગ બધાજ ચમત્કારમાં વિશ્વાસને પ્રમુખ થાન આપવામાં આવ્યું છે. કોઇ રાજા આપણને અભય વચન આપે તો તે આપણે માનતા નથી શું ? પછી કેમ આપણે સ્વેચ્છાથી વર્તવાને શક્તિવાન થઇએ છીએ અને કાંઈ પણ બીક રાખતા નથી. તેમજ રાજાઓનો મહાન રાજા પ્રભુ જ્યારે આપણને અભય વચન આપવા તત્પર છે ત્યારે શા માટે આપણે તેના ઉપર અવિશ્વાસ કરવો જોઇએ ?

વિશ્વાસના કટ્ટા શત્રુ બે છે. જગત ત્યા મન. જ્યારે કોઇ માણસ વિશ્વાસ કરવા લાગે છે ત્યારે તેના મિત્રો, ઓળખીતાઓ તથા સગા વહાલાઓ "ચક્રમ" થઈ ગયો છે એવું કહે છે. કેટલાક તો તેને મુર્ખ પણ કહે છે. અને તેને તે વિશ્વાસમાંથી ડગાવવા માટે ચાલતા આવેલા ઈલાજો કરવા સુચના કરે છે. જો તેમ નથી કરતો તો તેને બોલે છે, તેને

વઢે છે ને બને તેા ફરજ પણ પાડે છે. તેથી માણસ કેટલીકવાર ડગી પણ જાય છે. તેાપણ આગ્રહી પુરૂષ તેા ગમે તેવી વાતેા તેની પાસે થાય તે વિષે જરા-પણ વિચાર કરતેા નથી. સત્યને વળગી રહે છે ને પ્રભુ બાપ પર પેાતાનેા આધાર રાખે છે.

જગતના કામ ધંધામાં, વ્યવસાયમાં ગુંથાઇ ગએલેા મનુષ્ય આ વાતને વારંવાર વિસરી જાય છે. કેટલીક વાર પાપ કરવાને લલચાય છે, ને પ્રભુ પરનેા તેનેા વિશ્વાસ કમી થવા માંડે છે. કારણ કે પાપ વિશ્વાસનેા ઘાતક છે. પાપ થયું એટલે પ્રભુથી દૂર થવાનાજ. માટે પ્રભુની સમિપમાં રહેનારાએ અને તેના ઉપર વિશ્વાસ કરનારાએ તેા પાપ રહિત જીવન ગાળવું જોઇએ. કાંઇ પણ ઉદર નિમિ-તે ધંધેા કરવેા, પણ સાથે સાથે પ્રભુની મદદ મેળવીને ખેાટેા દંભ યા આડંબર કર્યા વગર સત્ય માર્ગપર ચાલવું.

આમ કરવાથી પાપ કરવાની ઇચ્છા આસ્તે આસ્તે નષ્ઠ થઇ જાય છે. દેહ કષ્ટ કરવાની મનુષ્યને કાંઇજ જરૂર નથી, તેમજ શરીરને પંપાળીને જાડું પાડું યા નાજુક બનાવવાની પણ જરૂર નથી. યેાગ્ય કસરત કરવી શરીરને માટે સારી છે. યેાગ્ય સાદેા ખેારાક ખાવેા પણ તે બધુ પ્રભુની ખાતર કરીએ

છીએ એવી માન્યતા રાખવાની ખાસ જરૂર છે. કારણ કે દેહ પ્રભુએ આપ્યો છે. આપણે તો ભાડુત છીએ. પ્રભુ માલીક છે તેને ગમે ત્યારે આપણી પાસેથી લઇ લેશે ત્યારે આપણે દેહ ઉપર શા માટે મમતા રાખવી જોઈએ? પ્રભુ જે તેનો માલીક છે તેનીપર મમતા રાખીએ તો કેમ?

છેલ્લા ૧૯૦૦ વર્ષ થયા છે, તેટલામાં આ દુનીઆમાં કેટલો બધો ફેરફાર થઈ ગયો છે? પ્રભુનો પ્રકાશ ચારે તરફ વધારે ને વધારે ફેલાવા લાગ્યો છે. લોકોમાં આત્મિક તૃષા વધારે ને વધારે ઉત્પન્ન થવા લાગી છે. પ્રભુપર વિશ્વાસ કરનારા મનુષ્યોની સંખ્યામાં કેટલો મોટો વધારો થયો છે તેની કલ્પના તો કરી જુઓ? છતાં અજાયબીની વાત તો એ છે કે હજુ સુધી પ્રભુના બળ ઉપર પૂરેપુરો આધાર રાખવાનું મનુષ્યો શીખ્યા નથી.

જો આપણે કોઈ કામ માટે કોઇ મિત્ર પર ભરોસો રાખીએ ત્યારે તેના પર જો અવિશ્વાસ કરીએ તો શું તે કામ પાર પડે ખરૂં કે? ના. ઉલટું બગડેજ. આપણા મનમાં તેમાં ખામી જોવાનીજ ટેવ પડે તેને બદલે જો આપણે તે કામ કરવા માટે તેના ઉપર ભરોસો રાખીએ ને ચિંતા ન કરીએ તો પાર

પડેજ. શું પ્રભુની ઉપર આપણે આધાર રાખવાનો ભાવ કરીએ ત્યારે ચિંતા કરીએ તે વાજબી છે? કોઈ પણ જાતની ચિંતા કરવી તે માણસને માટે ઉચિત નથી. ચિંતાથી કાંઈ પણ શુભ પરિણામ નીપજતું નથી. એક લેખકે ખરેખરૂંજ કહ્યું છે જે:—

ચિંતાથી ચતુરાઇ ઘટે
ઘટે રૂપ ગુણ જ્ઞાન
ચિંતા હે બડી ડાકણી
ચિંતા ચિતા સમાન.

ચિંતાને આથી વધારે સારી રીતે દર્શાવી શકાયજ નહિ. તે માણસના શરીરમાં તથા મનમાં, પ્રજવલિત થએલા અગ્નિની ગરજ સારનાર છે તે દેવથી વિમુખ કરાવે છે, મિત્રોથી વિમુખ કરાવે છે ને શત્રુઓને હસાવડાવે છે. મનુષ્યને નિર્બળ કરનાર બળ તો તેજ છે. એક દાખલો લઈશું તો જણાશે કે જો કોઇ સાજો તંદુરસ્ત માણસ આપણી પાસે બેઠો હોય ને આનંદથી વાતો કરતો હોય તેવામાં એક તાર તેને મળે કે "તમારા ધંધામાં મોટી ખોટ આવી." તો તેની શી વલે થાય છે? તે માણસનો આનંદ ઉડી જાય છે. ફીકર કરવા લાગે

છે ને દુઃખમાં ગરકાવ થઈ જાય છે. પછી "હું કેવી રીતે મારા કામ પાર પાડીશ" તેના વિચારમાં ચિંતા કરવા લાગે છે. રોજને રોજ તે સુકાવા માંડે છે ને તેનું શરીર ક્ષીણુ થવા માંડે છે શરીર ક્ષીણુ તો મન પણુ તેવુંજ, ને પ્રભુ પરનો વિશ્વાસ પણુ તેવોજ મંદ પડી જાય છે. માટે મનુષ્યે ફીકર કરવામાં કદી પણુ પોતાનો વખત ગાળવો નહિ.

જો કોઈ માણુસ રસ્તામાં જતો હોય ને તેનો કોઈ મિત્ર તેને મળે, તેની આગળ આનંદની ઉત્સાહની તથા આશાની વાતો કરે તો પેલા મિત્રને કેટલું સારૂં લાગે? તેને બદલે જે કોઇ તેને મળે તેની આગળ જો તે પોતાની નિરાશાની, દુઃખની, તંગીની અને માંદગીનીજ વાતો કરે તો શું પરિણામ થાય? પેલા મિત્રો તે માણુસને પામી જાય છે ને મદદ કરવાને બદલે તેની નિંદા કરવા લાગે છે. મિત્રોમાં કોઈકજ ખરો મિત્ર હોય છે તે યાદ રાખવું જોઇએ. તોપણુ પોતાનું દુઃખ જેમ બને તેમ ઓછું જાહેર કરવાથી દુઃખ ઓછું થઇ જાય છે કેટલાકની માન્યતા એવી છે કે દુઃખનો ઉભરો કાઢી

નાંખીને શાંત થવું. પણ તે તો કેવળ મૂર્ખતા રૂપજ છે, અને પરમેશ્વર પરનો અવિશ્વાસજ દર્શાવે છે.

પણ જો ખરા વિશ્વાસ કરનાર માણસ પર કાંઈ અણધારી આફત આવી પડે તો તે ધીરજ રાખે છે. પ્રભુની ઈચ્છા તેવી છે, એમ માને છે, ને પ્રભુના શરણમાં વધારે ને વધારે જાય છે. ત્યારે તેના કટ્ટામાં કટ્ટા શત્રુઓ પણ તેના ઉપર વૈર લેવાનો વિચાર કરી શકશે નહિ ને તેનું દુઃખનું વાદળ વિખેરાઈ જશે ને આનંદના સાગરમાં તેને જરા પણ વિક્ષેપ થતો નથી. જરા સૂર્ય તરફ નજર કરો તો જણાશે કે ઉદય થતી વખતે તે જેવો લાલ દેખાય છે તેવોજ આનંદી ને લાલ સાંજના અસ્ત થતી વખતે પણ તે દેખાય છે. મનુષ્યે શા માટે પોતાના મનની સ્થિતિ પર કાંઇ પણ બનાવોની અસર થવા દેવીજ જોઇએ? સૂર્ય સવારથી સાંજ સુધી પ્રવાસ કરે છે, તે દરમ્યાન ઘણી વાર કાળા વાદળા તેને ઢાંકે છે. તેથી શું સૂર્ય નિરાશ થાય છે? શું તેથી તે પ્રકાશવાનું મૂકી દે છે? ના, તે તો પોતાના સ્વભાવાનુસાર પ્રકાશ્યાજ કરે છે. તેવીજ રીતે આપણો સ્વભાવ પ્રભુ ઉપર વિશ્વાસ રાખનાર હોવો જોઈએ. પ્રભુ સત્ય છે. પ્રભુ

બળવાન છે. પ્રભુ સર્વજ્ઞ છે. પ્રભુ સર્વવ્યાપક છે. પ્રભુ, પ્રભુ ને પ્રભુનીજ વાતો મનમાં ઘુંટાવી જોઇએ. પછી પરિણામ શું થાય ? આપણી આંખોમાંથી પ્રભુનો પ્રકાશ ચમકશે. આપણા હૃદયમાં પ્રભુનો આનંદ ઉભરાશે. આપણા મનમાં પ્રભુનાજ વિચારો આવશે ને આપણું જીવન પ્રભુની ઇચ્છાનુસાર વર્તવામાં આનંદીત થશેજ થશે.

ઓ સર્વેશ્વર પ્રભુ તું કૃપા કરી એવું કર કે જગતના બધા મનુષ્યો તારા પર ખરો વિશ્વાસ કરનારા થાય.



પ્રકરણ ૪.

પ્રાર્થના.

પ્રાર્થના હરેક ધર્મમાં આત્મારૂપ છે. પ્રાર્થના દ્વારાજ મનુષ્યો પરમેશ્વરની પાસે પોતાના ઉદગારો કાઢી શકે છે, પોતાનો વિશ્વાસ પ્રગટ કરી શકે છે ને પ્રભુનો પ્રેમ સંપાદન કરી શકે છે. પ્રાર્થનાથીજ મનુષ્યના આત્માની તૃષા મટી શકે છે. પ્રાર્થના જીવનમાં ઉંચ ભાવનાઓ ભરે છે, જીવનને વિકસાવે છે, ને પ્રભુની સેવા ભક્તિ યથાયોગ્ય રીતે કરાવે છે.

પ્રાર્થનાની ઉત્પતિ જગતની ઉત્પતિની સાથેજ થએલ હોય એમ લાગે છે. જુદા જુદા જમાનામાં જૂદા જૂદા ધર્મ માનનારા બધાજ લોકો પ્રાર્થના કરનારા હોય એવું સ્પષ્ટ દેખાઇ આવે છે. પ્રાર્થના જાણે મનુષ્યના સ્વભાવનું રૂપ દર્શાવી આપતી ન હોય તેમ સ્વાભાવિક દેખાય છે. જેમ આપણે નિયમીત રીતે ખોરાક ખાઇએ છીએ ને તેથી આપણું શરીર મજબુત અને આરોગ્યવાન રહે છે, તેવીજ રીતે આપણા આત્માની ભુખ મટાડવા માટે પ્રાર્થના રૂપી ખોરાક નિયમીત રીતે ખાવાની આપણુને અગત્ય છે.

બાઇબલ શાસ્ત્રમાં દાનીએલ નામના માણસની વાત છે કે તેને પ્રાર્થના કરવાની ટેવ હતી. તે ન્યાયી માણસ હતો. તે રાજ્યનો તીજોરી ખાતાનો મંત્રી હતો. રાજાનો માનીતો હતો. તે પ્રાર્થના નિયમીત રીતે કરતો હતો તેટલા માટે તેને સિંહોના બીલમાં નાંખવામાં આવ્યો. પણ ત્યાં તેની પ્રાર્થનાઓ સંભળાઇ હતી અને બીજે દિવસે તે જીવતો મળ્યો હતો. રાજા આથી આશ્ચર્ય પામ્યો ને તેણે તેને માફ કર્યું એટલુંજ નહિ પણ તેના ઉપર વધારે મમતા રાખવા લાગ્યો.

મનુષ્યને પ્રભુના વિશ્વાસમાં ને સાન્નિધ્યમાં રાખનાર સાધન રૂપ તો પ્રાર્થનાજ છે. મનુષ્ય પોતાના વિચારો એકાંતમાં પ્રભુ પાસે દર્શાવી શકે છે. જાહેરમાં બીજા મનુષ્યોની સંગમાં પણ તે પ્રાર્થના કરી શકે છે. ને જાણે કે તે પ્રભુની સાથે બોલતો હોય નહિ તેમ તે પ્રભુને પોતાની લાગણી દર્શાવે છે. મનુષ્યથી તેમ કર્યા વગર રહેવાતુંજ નથી. કારણ કે જેનો આપણે હરહંમેશ વિચાર કરીએ ને જેનું સાન્નિધ્ય શોધતા હોઇએ તે પ્રભુને આપણા મનના ઉદ્ગારો જણાવવાનો સ્વાભાવિક ઉમળકો આપણને થાયજ

ને તેથી આપણે પ્રાર્થના કર્યા વગર રહી શકતાજ નથી.

પ્રભુ સર્વ શક્તિમાન છે. તે આપણા ગુપ્ત વિચારો તથા લાગણીઓ જાણે છે, છતાં આપણે શા માટે તેની પ્રાર્થના કરવી જોઇએ?

આપણે શા માટે પ્રાર્થના કરવી જોઇએ તે માટે ઘણા સબળ કારણો આપી શકાય તોપણ નીચે ટાંકેલા મુખ્ય કારણોથી જણાઇ આવશે કે પ્રભુની પ્રાર્થના અવશ્ય કરવીજ જોઇએ:—

૧. વિચારો જ્યારે મનુષ્યના અંતરમાં ઉત્પન્ન થાય છે ત્યારે તે પ્રગટ કરવાની મનુષ્યને સ્વાભાવિક ઇચ્છા થાય છે. કોઈ પુસ્તકો લખે છે, કોઇ ભાષણો કરે છે, કોઇ ઈશ્વર ભજન કરે છે, ને કોઈ દુનીઆદારીના કામો કરે છે.

૨. પ્રભુના વિચારો પ્રભુ પ્રત્યે પ્રેમ ઉત્પન્ન કરાવે છે, પ્રભુના ગૈારવની સ્તુતિ કરવાને મનુષ્યને પ્રેરે છે, પ્રભુના ગુણોની પ્રશંસા કરવાને ઉશ્કેરે છે ને મનુષ્યથી પ્રાર્થના કર્યા વગર રહેવાતુંજ નથી.

૩. પ્રભુનુ સાન્નિધ્ય શોધનારને પ્રભુપર વિશ્વાસ કરનાર પોતાના ચંચળ મનમાં બીજા વિચારો ભરાવા ન પામે માટે પોતાના મનને પ્રભુની બંદગી કરવામાં મશગુલ રાખે છે.

૪. પ્રાર્થના કાંઇ દુઃખ અથવા ખાસ પ્રસંગે કરવી જોઇએ એમ નથી. પણ દરરોજ નિયમીત રીતે કરવીજ જોઇએ.

૫. પ્રાર્થના આત્માના ખોરાક રૂપ છે.

૬. પ્રાર્થના મનુષ્યનો ધર્મ, ધર્મ પરાયણતા તથા બધા ગુણ, દોષો, લાગણીઓ, વીગેરે પ્રદર્શિત કરે છે.

૭. વિશ્વાસુનું મોટામાં મોટું બળ તે તો પ્રાર્થના છે.

૮. મરણ વખતે શાંતિ આપનાર, દુઃખમાં ધીરજ આપનાર પ્રાર્થના છે.

૯. રાજાઓના રાજાની પાસે અરજી રૂપે મનુષ્ય પોતાના સુખદુખ જાહેર કરી શકે છે, ને જરૂરિઆતો માટે માંગણી કરે છે.

૧૦. પક્ષીઓ તથા પશુઓ જ્યારે ભૂખ્યા થાય છે ત્યારે અવાજ કરે છે ને જાણે પ્રભુ પાસે પોતાનો ખોરાક માગતા ન હોય તેમજ મનુષ્યને જ્યારે આત્મિક ભૂખ લાગે છે, ભય આવી પડે છે ત્યારે એકદમ પ્રભુના શરણમા પ્રાર્થનાદ્વારા જવાની ફરજ પડે છે.

પ્રાર્થના પ્રભુને ઘણીજ વ્હાલી છે. પ્રભુ જ્યારે પોતાના બાળકોને પોતાની ઉપર આધાર રાખનારા આજ્ઞાંકિત બાળકો જુએ છે ત્યારે ઘણો પ્રસન્ન થાય છે ને પ્રાર્થનાઓનો સ્વીકાર કરવાને આતુર થાય છે. જ્યારે એક મહાન મોટો રાજા ઉભો હોય ને આપણે નમ્રતાથી તે રાજાની આગળ નમીએ ને તેના ખરાખોટા ગુણોની પ્રશંસા કરીએ છીએ ત્યારે તેને જેમ સારૂં લાગે છે. તેથી પણ વધારે આપણા હાજરા હજુર દેવને આપણી પ્રાર્થનાઓ વ્હાલી લાગે છે. તે આપણી વાતો સાંભળવા આતુર છે. તેને આપણા શબ્દો કાલાકાલા મીઠા લાગે છે. જેમ આપણા બાળકોના શબ્દો આપણને મીઠા લાગે છે તેમજ કે બલકે તેથી પણ વધારે.

પ્રભુ અનંત કૃપાળુ છે. જ્યારે મનુષ્ય પોતાને હલકો તથા નમ્ર બનાવે છે ને પમેશ્વરના શરણુમા

જાય છે ત્યારે પ્રભુ તરત તેનો હાથ ઝાલીને ઉઠાડે છે. તેની વાતો સાંભળે છે, ને તેના ઉપર દયાદૃષ્ટિ રાખે છે. "હું સર્વ ભૂતોમાં સમાન છું, મને કોઈ વ્હાલું કે અળખામણું નથી. જે મને ભકિત પૂર્વક ભજે છે તે મારામાં છે અને હું તેમનામાં છું" ગીતા. ૯:૨૯

મનુષ્ય વારંવાર ભૂલ ખાય છે. વિચારો ઘણાજ ચંચળ હોય છે. ક્ષણે ક્ષણે બદલાઈ જાય છે માટે પ્રભુની હરહંમેશ યાદ આપનાર ઉત્તમ સાધન પ્રાર્થના છે. સારામાં સારી પ્રાર્થના કરનાર માણસ સારામાં સારો ધર્મ પરાયણ મનુષ્ય હોય તે નિઃસંદેહ સત્ય છે. વળી પ્રાથનાથીજ પ્રભુની સ્તુતિ થઇ શકે છે.

"રે સઘળા દેશો પ્રભુ આગળ જય જય કાર કરો.
ગાતાં ગાતાં તેની આગળ આવો.
પ્રભુ તે દેવ છે એમ તમે જાણોઃ

તેણે આપણને ઉત્પન્ન કીધાં છે, અને આપણે તેનાજ છીએ આપણે તેના લોક છીએ, તે આપણો પાળકને આપણે તેના ઘેટાં છીએ. આભાર માનતાં તેની ભાગળોમાં, ને સ્તવન કરતાં તેનાં આંગણામાં આવો. તેનો ઉપકાર માની તેના નામને ધન્ય કહો.

કેમકે પ્રભુ ઉત્તમ છે; તેની કૃપા સદા સર્વકાળ સુધીને તેની સત્યતા પેઢી દર પેઢી ટકી રહે છે" (ગીત. ૧૦૦) આ પ્રાર્થના રૂપ ગીત વાંચવાથી પ્રભુની પ્રાર્થના શા માટે કરવી તે જણાઇ આવશે. પ્રભુના મહાન બળને દર્શાવનાર શબ્દો પ્રભુને માટે માન તથા તેનો ભય પ્રગટાવ્યા વગર રહેતા નથી.

જુદે જુદે વખતે ને જુદે જુદે પ્રસંગે કરવામાં આવેલી કેટલીક પ્રાર્થના નીચે ટાંકી છે તે સાધન રૂપ જણાશે.

૧. "ઓ પ્રભુ તું છે, તું હતો અને આવવાનો છે, અને તારી સમસ્ત મનુષ્યોની પેઢીઓ જન્મે છે અને ચાલી જાય છે, જમાને જમાને જીવતા લોકો તને શોધે છે, અને તેમને માલમ પડે છે કે તારા વિશ્વાસુપણાનો અંત નથી. અમારા પૂર્વજો પોતાની જીવન યાત્રામાં તારી દેખરેખ નીચે ચાલતા, અને તારી દયા ઉપર આધાર રાખતા; હજુ પણ તેમના બાળકોને દીવસના વાદળ રૂપે ને રાતના પ્રકાશ રૂપે દર્શન દે. અમારાં જાત જાતના પરિક્ષણોમાં તું એકજ સર્વ વાતનો જાણનાર છે ને સદા સર્વદા હમારી પાસે છે. હિલ-

ગીરીમાં તારી દયા, અમારા બાવરા બનેલા જીવને પાછા સતેજ કહે છે. અમારા સુખ ચેનના દિવસોમાં તારો આત્મા અમને અભિમાનથી વેગળા રાખે છે ને નમૃ બનાવે છે. ઓ શાંતિ તથા સત્યના એકલા આદી કારણ રૂપ દેવ પ્રત્યેક હૃદયના પડદા તું ખોલ અને અમને તારા જ્ઞાની સેવકો અને સાધુઓ બનાવ કે જેથી અમે તારા ઉપર ભરોસો રાખીએ અને લજવાઇએ નહિ. અમારી યોગ્યતાથી નહિ પણ તારી કોમળ દયાથી અમારી પ્રાર્થના સાંભળ." અસ્તુ.

જેમ્સ મારટીનો (૧૮૦૫-૧૯૦૦)

૨. 'ઓ સર્વ શક્તિમાન પિતા, તું અમારા હૃદયમાં પ્રવેશ કર, અને અમને તારા પ્રેમથી એવી રીતે ભરપુર કરકે અમે સર્વ પ્રકારની ભુંડી ઇચ્છાઓને ત્યજી દઇએ અને તું કે જે અમારા કલ્યાણનું એકજ સાધન છે તેને વળગી રહીએ. તારી દયાને ખાતર ઓ પ્રભુ, અમારા દેવ, તું હમારા પ્રત્યે શું છે તે અમને બતાવ. તું હમારા આત્માને કહે કે હું તારો મોક્ષ છું. તું એવી રીતે બોલ કે

અમે સાંભળીએ. અમારાં હૃદય તારી સન્મુખ છે. તું હમારા કાન ઉઘાડ, અને અમે તારો અવાજ સાંભળીને તેની પાછળ ઝડપથી જઇએ અને તને ઝાલી રાખીએ એવું તું કૃપા કરીને કર. ઓ, પ્રભુ, અમે તને વિનંતી કરીએ છીએ કે તું તારૂં મુખ અમારાથી સંતાડીશ નહિ. અમારા આત્માની સંકડાશનો વિસ્તાર કર કે તેમાં તું આવીને વસી શકે. અમારા ભાંગ્યાં ઘર તું સમાં કર કે જેથી તું તેમાં રહી શકે. ઓ દિવ્ય પિતા, તારા એકના એક પુત્ર ઈસુ ખ્રીસ્ત, અમારો પ્રભુ, કે જે તારી તથા પવિત્ર આત્માની સાથે અત્યારે તથા સર્વ કાળને માટે જાગતો જીવતો છે ને રાજ્ય કરે છે, તેની ખાતર તું હમારી પ્રાર્થના સાંભળ.” અસ્તુ. સંત ઑાગસ્ટાઇન

(ઈ. સ. ૩૫૪થી ૪૩૦)

૩. “ ઓ દિવ્ય પિતા, સકળ સત્યના કર્ત્તા અને મૂળ, સર્વ જ્ઞાનના અગાધ સાગર, અમે તારી પ્રાર્થના કરીએ છીએ કે તું તારો પવિત્ર આત્મા અમારા હૃદયમાં પ્રેર અને તારી દિવ્ય કૃપાના પ્રભાવથી અમારી બુદ્ધિ પ્રકા-

શિત કર. ઓ દયાળુ પિતા, અમે તારા વ્હાલા પુત્ર, અમારા ત્રાતા ઇસુને નામે માંગીએ છીએ.” અસ્તુ.

બીશપ રીડલી (૧૫૦૦–૧૫૫૫.)

૪. “ઓ પ્રભુ, જે તારી કૃપા મારી ચોમેર પ્રસરી રહી છે તે પ્રત્યે મને જાગ્રત રાખ. જે બહુ પરિચિત છે તે પ્રત્યે બેદરકાર હું મારી રોજની રોટલીમાં તારી ભલાઇ જોઉં અને મારા ઘરના સુખમાં હું તારી અનંત દયાનો અનુભવ કરૂં.”

જે. એચ. જુવેટ.

એમ. એ., ડી. ડી.

હવે પછીના પ્રકરણમાં, માંદગી વેળાએ દુઃખમાં તથા ખાસ કરવાની પ્રાર્થના વિષેના નિયમો આપવામાં આવશે પણ ઉપર દર્શાવેલ પ્રાર્થના ધ્યાનમાં લઇએ તો આપણને એમ લાગે કે જુદે જુદે વખતે દુનીઆના કેટલાક મહાન પુરૂષોએ કેવા ઉદગાર કાઢયા હતા. પ્રાર્થના વિષે “પ્રાર્થનાનો અર્થ” નામનું પુસ્તક કે જે ઇંડીઅન ક્રીશ્ચન લીટરેચર સોસાઇટી તરફથી પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવ્યું છે તે વાંચવા માટે ખાસ ભલામણ કરવામાં આવે છે.

મળવાનું ઠેકાણું મિશન પ્રેસ, સુરત.

પ્રકરણ ૫.

પ્રાર્થના કરવાની રીત.

"Who rises from prayer a better man, his prayer is answered.
—Meredith.

મીયરડીથ સાહેબે લખ્યું છે કે "જે માણસ પ્રાર્થના કર્યા પછી હોય તેના કરતાં સારો માણસ બને છે તેની પ્રાર્થનાનો સ્વીકાર થએલો હોય છે."

પ્રભુ પાસે આપણે પ્રાર્થના કરીયે છીએ તે એવા ઉદ્દેશથીજ કે આપણી પ્રાર્થનાઓ સંભળાય અને તેનો જવાબ મળે કે તેઓ માન્ય કરવામાં આવી છે. આ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરવા માટે અમુક ચોક્કસ નિયમો ધ્યાનમાં લેવા જોઈએ. આ જગતના બધા વાનાં ચોક્કસ ઠરાવેલા નિયમોને આધારેજ છે. અને કાંઈ પણ અકસ્માતિક બનતું નથી. એક રાજાને અરજી કરવી હોય તો, તે અમુક શબ્દોમાં, અમુક જાતના કાગળ ઉપર, છાપેલી કે ટાઇપ કરેલી હોવી જોઇએ તેના ઉપર રાજયના ચિન્હની છાપ (સ્ટાંપ)

ચોઢવી જોઇએ, તેવીજ રીતે પ્રભુની પાસેની બંદગીઓ જો માન્ય કરાવડાવવી હોય તો અમુક ચોક્કસ નિયમો ને અનુસરવું જોઇએ.

પ્રાર્થના કરતાં પહેલાં મનમાં સંપુર્ણ શાંતિ ઉત્પન્ન થવી જોઇએ. મન એકાગ્ર થવું જોઇએ અને કોઇ પણ જાતના રાગદ્વેષ મનમાં રહેવા દેવા જોઇએ નહિ. જો મન ઉદ્વેગથી ભરેલું હોય, મનમાં ચિંતા કે અશાંતિ હોય તો આપણા પ્રભુની સમિપ આપણો અવાજ પહોંચતો નથી. ચિત્ત એકાગ્ર ન હોયને આમથી તેમ ભટકતું હોય તો પણ આપણે ખરી પ્રાર્થના કરી શકતા નથી. એ તો દાંભિક પ્રાર્થના કહેવાય. મન તો બીજી બીજી બાબતોમાં દોડતું ફરે અને હોઠો લવારો કરી જાય પણ ખરી પ્રાર્થના તો પ્રભુ ઉપર ચિત્ત ને એકાગ્ર કરવાથી થઇ શકે છે. પ્રાથના રાગદ્વેષ રહિત હોવી જોઇએ. જો કોઇ પણ મનુષ્ય માટે વેર, ઇર્ષા, ધિક્કાર અને અપ્રેમ આપણા મનમાં હોય તો આપણી પ્રાર્થના માન્ય કરવામાં આવતી નથી. જેમ કે "આ લોકો પોતાના હોઠોથી મને માન આપે છે, પણ તેઓના મન મારાથી વેગળાજ રહે છે અને તેઓ મારી

ભક્તિ ફોકટ કરે છે." (માત્થી ૧૫:૮-૯) "માણસો જુવે એવા હેતુથી તેઓની આગળ તમારા ધર્મ કૃત્યો કરવાથી સાવધાન રહો નહિ તો આકાશમાંના તમારા બાપથી તમને ફળ મળવાનું નથી. એ માટે જ્યારે તું દાન ધર્મ કરે ત્યારે જેમ ઢોંગીઓ સભા સ્થાનોમાં તથા રસ્તાઓમાં માણસથી વખાણ પામવાને કરે છે, તેમ તું પોતાની આગળ રણશિંગડું ન વગાડ. પણ તું જ્યારે દાન ધર્મ કરે છે ત્યારે જે તારો જમણો હાથ કરે તે તારો ડાબો હાથ ન જાણે, એ માટે કે તારા દાન ધર્મો ગુપ્તમાં થાય. એ ગુપ્તમાં જોનાર તારો બાપ પોતે પ્રગટમાં તને તેનો બદલો આપશે."

"અને જ્યારે તમે પ્રાર્થના કરો છો ત્યારે ઢોંગીઓના જેવા ન થાઓ કેમકે માણસો તેઓને જુવે માટે તેઓ સભાસ્થાનોમાં તથા રસ્તાઓના નાકા ઉપર ઉભા રહેતા પ્રાર્થના કરવા ચહે છે. પણ જ્યારે તું પ્રાર્થના કરે છે ત્યારે તારી ઓરડીમાં પેસ ને તારૂં બારણું બંધ કરીને ગુપ્તમાંના તારા બાપની પ્રાર્થના કર." (માત્થી ૬:૧:૭)

કોઈ પણ મનુષ્યની વિરૂદ્ધ વિચાર સરખો પણ મનમાં રહેવા દઈએ છીએ તો પ્રાર્થના સફળ થતી

નથી. જો કોઈ માણસ આપણા ઉપર બળતો હોય ને આપણને નુકશાન કરવાનો ઇરાદો રાખતો હોય અથવા તક જોતો હોય ને તેની વિરૂદ્ધ આપણે પણ તેવાજ વિચાર કર્યા કરીએ તો તે માણસ અવશ્ય આપણો વધારે ને વધારે વૈરી થશે. પણ તેને બદલે તેની અજ્ઞાનતા, મુર્ખતા, શઠતા, યા સ્વાર્થ માટે આપણે તેને માફ કરી દઇએ ને તેની વિરૂદ્ધ વિચાર પણ ન કરીએ એટલુંજ નહિ પણ તેના ઉપર મમતા રાખવા લાગીએ તો શું પરિણામ આવે? પેલા માણસની વિરૂદ્ધના આપણા વિચારો આસ્તે આસ્તે બદલાઈ જાય છે. એકદમ તો નહિજ. કારણ કે આપણા મનને પોતાના વિચારો એકદમ છોડવા ગમતા નથી. ધીમે ધીમે તે માણસના સારા ગુણો વિષે વિચાર કરવા લાગીએ છીએ ને વખત જતા આપણે તેના મિત્ર થવા ઇચ્છીએ છીએ. ગમે તેવો શત્રુ હોય તો પણ પ્રેમને તે વશ થઇ જાય છે. માટે તેના ઉપર ઝેરને બદલે અમૃત વર્ષાવિએ તો શું પરિણામ આવે? પેલા માણસની આપણે માટેની લાગણીઓ બદલાય ને ટુંક સમયમાં ગાઢી મિત્રતા બંધાઇ જાય છે. કોઈ પણ માબાપ પોતાના બાળકો લડે એવું ઈચ્છતા નથી તો આકાશમાંનો

આપણો બાપ તે કેમ સહન કરી શકે ? ઇશુ ખ્રીસ્ત કહે છે " તું તારા પડોસીપર પ્રીતિ કર ને તારા વૈરી ઉપર દ્વેષ કર, એમ કહેલું હતું તે તમે સાંભળ્યું છે. પણ હું તમને કહું છું કે તમે તમારા વૈરી ઉપર પ્રીતિ કરો, જે તમને શ્રાપ દે છે તેઓને આશિર્વાદ દો, જે તમારો દ્વેષ કરે છે તેઓનું ભલું કરો ને જે તમને સતાવે છે, ને તમારી પુઠે લાગે છે તેઓને સારૂં પ્રાર્થના કરો "

(માત્થી ૫:૪૩-૪૪)

પ્રાર્થના કરવાની ખાસ ટેવ પાડવાની જરૂર છે. પ્રાર્થના પ્રથમ કરતી વેળાએ તો માણસને ઘણું અઘરૂં લાગે છે. જેમ દેખાય છે તેમ તે સહેલી નથી. મન સ્થિર રહેતું નથી. વિકારોથી શુધ્ધ મન થતું નથી. પણ દરરોજ નિયમિત રીતે પ્રાર્થના કરવાનો અભ્યાસ કરવાથી તે આવડે છે. ને જેમ જેમ આપણે સારી તથા શુધ્ધ પ્રાર્થના કરવામાં આગળ વધતા જઇએ છીએ તેમ તેમ પ્રાર્થનાના જવાબો પણ મળવા માંડે છે. પ્રભુ બાપની પાસે કોઇકજ વાર પ્રાર્થના કરવા જઇને ઉભા રહીએ તો તે નજ સાંભળે કારણ કે દરરોજ શું થોડી મિનીટ આપણે પ્રાર્થના કરવામાં ગાળી શકતા નથી ? જો ધારીએ

તેા દરરેાજ કેટલાક કલાક જે આપણે નકામા વ્યવસાયેામાં તથા દુનીઆદારીના કામેામાં, આળસમાં તથા ઉંઘમાં ગાળીએ છીએ તેમાંથી ગાળી શકીએ ખરા. એતેા મનની વાત છે.

કેટલાકેા પ્રાર્થના કરે છે પણ તુરતમાં ફળ મળતુ નથી, તેથી પાછા હઠી જાય છે. પણ તે ઘણુંજ ભૂલ ભરેલું છે. પ્રભુ આખી કુદરતમાં જે મહાન મેાટા ફેરફારેા કરે છે તે તેા ધીમે ધીમે જ કરે છે. એકદમ કાંઈજ કરતેા નથી. વિજળીનેા એક ચમકાર થાય છે, તે થવા માટે કેટલા દિવસથી અને કેટલા માસથી વદળાઓમાં વિદ્યુત તત્વેા એકઠા થતા હેાય છે, તે તરફ તેા જરા જુઓ! તેવીજ રીતે એકદમ વર્ષાદ પડવા લાગે છે, અને થેાડી વારમાં તે રેલમ છેલ કરી મૂકે છે તેનેા વિચાર તેા કરેા કે તે કેટલા મહિનાથી સમુદ્રમાંથી વરાળ રૂપે ઉપર ચઢેલેા હતેા? આપણા પેાતાના શરીર તરફ તેા જુઓ? આપણે નાના હતા ત્યારે કેવડું શરીર હતું, કેવું હતું ને આજે કેવું છે? તેમા થતેા ફેરફાર, વધઘટ કેાઈ જોઇ શકે છે ખરૂં કે? તેમજ જયારે આપણે પ્રભુની પ્રાર્થના કરીએ

છીએ ને જોતે યથાયોગ્ય રીતે માન્ય કરવામાં આવે છે તો તેજ પળથી પ્રાર્થનાની માંગણી મુજબ થવાનું શરૂ થવા લાગે છે. જો આપણો વિશ્વાસ અને આપણી યોગ્યતા એવી હોય તો તરતજ તેનું ફળ મળે છે ને આપણે દુઃખથી મુકત થઈ શકીએ છીએ. પ્રભુ ઇશુ ખ્રીસ્તે જગતમાંના કેટલા મનુષ્યોને આમ તરત સાજા કર્યા હતા?

આપણી માંદગી ત્રણ પ્રકારની હોય છે, આત્મિક, માનસિક તથા દૈહિક. આત્મિક માંદગી તો એ છે કે આપણે પવિત્ર આત્માથી અધુરા હોઈએ છીએ. જગત પર પ્રીતિ કરીએ છીએ અને નાશવંત વાનાઓ પર મમતા તથા મોહ રાખીએ છીએ. આ માંદગી દુર કરવા માટે આપણે દરરોજ નિયમિત રીતે પ્રભુની સ્તુતિ કરવી જોઈએ. દરરોજ સવારે બપોરે તથા સાંજે પ્રભુના ચરણમાં મસ્તક નમાવી આપણે તેની પાસે આત્મિક બળ મેળવવું જોઇએ, પ્રભુનો વિચાર અધિકાધિક કરવો જોઇએ, અને પ્રભુ જેમ આપણને દોરે તેમ જવાનો નિશ્ચય કરવો જોઇએ. પહેલાં થોડા દિવસ તો આ કામ નિઃરસ લાગશે પણ પછીથી જયારે તમને ફળ દેખાવા માંડશે ત્યારે તમે કદી પણ તેને છોડશો નહિ.

માનસિક માંદગી, જાત જાતના વિચારો તથા તરંગો મનમાં ઉપજે છે તેમને વશ કરવા, મનમાં કેટલાક કામો કરવાની વૃતિ થાય છે તે દબાવવી ને આપણા વિચારોમાં જે કાંઇ અશુધ્ધ હોય તે કાઢી નાંખવું જોઇએ. ચંચળ મન વારંવાર ભટકી જાય છે. જરા જરામાં તે આકુળ વ્યાકુળ થઇ જાય છે ત્યારે ધીરજ રાખવી ને શાંતિથી પ્રભુમાં મનને પરોવવું. આ માટે સારામાં સારો ઉપાય તો એજ છે કે જયારે જયારે ખરાબ વિચારો આવવા માંડે ત્યારે ત્યારે એકદમ પ્રાર્થના કરવા મંડી જવું. પ્રભુની સહાયતા માંગવી ને બળ મળશે. મન પર કાબુ મેળવવો પ્રથમ તો મુશ્કેલ લાગે છે પણ એક વાર કાબુ મળી ગયા પછી જે શાંત વૃત્તિ મનમાં વાસ કરે છે, તેના લાભો તો ઘણાજ મોટા છે. તેમજ હરરોજ રાત્રે સુતી વખતે પાંચ દશ મિનીટ સુધી એવોજ વિચાર કરવો કે "મારૂં મન મારા તાબામાં છે ખરાબ વિચાર તે કરતું નથી. હવે પછી તે હંમેશ સારા જ વિચારો કરશે." આ વાકયોને વારંવાર સમંજણની સાથે મનમાં રાખવા જોઇએ. મનને કબુલ કરાવવું જોઇએ કે તે તાબે થયું. ફરી પણ સવારમાં તેમજ કરવું જરૂરનું છે.

આમ સવાર તથા સાંજ થોડા દિવસ કરવાથી વિચારના વ્યાધિઓ મટી જશે ને પ્રાર્થના કરવાને મોટું બળ મળશે.

દૈહિક વ્યાધિઓ તો પુષ્કળ છે. જાત જાતના રોગો, માંદગીઓ તથા દુઃખો જેની કલ્પના પણ ન થઈ શકે તેટલા આજે દુનીઆમાં ગણાય છે. મનુષ્યો આ વ્યાધિઓને શત્રુ સમજે છે ને તેમને મારી કાઢવા માટે જાત જાતના "રામબાણ ઈલાજો" શોધવા ફાંફાં મારે છે. પણ જો તેઓ જરાક થોભે ને વિચાર કરે કે આ વ્યાધિઓ શું છે, તો તેમને તરત જણાઈ આવશે કે વ્યાધિઓ તો મિત્ર છે. તે તો ઘરની ચોકી કરનાર કુતરા જેવા છે. જો કોઈ અજાણ્યું માણસ કે ઢોર ઘર પાસે આવે તો પાળેલું કુતરૂં શું કરે છે? ભસવા લાગે છે. આથી આપણે જાણીએ છીએ કે કોઈ આવ્યું છે. તેમજ વ્યાધિઓ આપણા ચોકીદાર છે. શરીરમાં કંઈ પણ તત્વની વધઘટ થાય છે ત્યારે શરીર આવા રૂપોથી પોકાર કરે છે કે "જુઓ મારી કાળજી કેમ લેતા નથી?" ત્યારે આપણે સમજીએ છીએ કે શરીર બગડયું છે ને તે માટે ઇલાજ કરવો જોઇએ.

આજે સેંકડો જમાના થયા વૈદયો, હકીમો તથા ડાકટરોની સંખ્યામાં દીનપ્રતિદીન વધારો થતો ગયો છે ને હવે તો એવા કારખાનાઓ અસંખ્ય સ્થાપિત થયા છે કે જેમાંથી હર વરસે લાખો પાસ થએલા ડીગ્રીવાળા મનુષ્યને સાજા કરનારા નીકળે છે. તોપણ અજાયબ જેવું તો એ છે કે જેમ ડાકટરોની સંખ્યા વધતી જાય છે. તેમ તેમ દરદોની સંખ્યા પણ વધવા માંડી છે. કદી નહિ સાંભળેલા રોગો હર વરસે નવા શોધી કઢાય છે મનુષ્યો અને પ્રાણીઓ ઉપર અખતરા કરવામાં કંઈ કેટલા જીવોનો નાશ થાય છે તોપણ આજે દુનીઆમાં દૈહિક માંદગીનો નાશ થયો નથી. જે રોગો આજથી બે હજાર વરસો પહેલાં સાધ્ય ગણાતા હતા તે આજે અસાધ્ય ગણાય છે. ને અસંખ્ય બીજા અસાધ્ય રોગો આ જગતમાં ઉત્પન્ન થવા લાગ્યા છે.

આ બધાનું કારણ તપાસીએ તો જણાશે કે મનુષ્યો કત્રીમ જીવન (Artificial life) ગાળનારા થવા માંડયા છે. દીન પ્રાતદીન કત્રીમતામાં વધારો થવા લાગ્યો છે. જાત જાતના નવા સ્વાદવાળા ખાણાઓ, ટાઢા, ઉના, પીણાઓ, તથા આઇસ્ક્રીમ

વીગેરેની શરીર ઉપર શી અસર થાય ? પાણીના નળો સાંઠ કે એંસી વરસથી નંખાયા હોય તેમની અંદર કેટલો કાદવ તથા કચરો હોય છે તે જો કોઈ પાણીનો મોટો નળ ફૂટ્યો હોય ત્યારે જુએ તોજ ખબર પડે.

લોકોની ગીચ વસ્તીને લીધે તથા ગંદકીને લીધે જાત જાતના રોગો પ્રસરી જવા પામે છે. ને આથી શરીરમાં વિકાર ઉત્પન્ન થાય છે તે દરદ રૂપે દેખાય છે.

માંદગીના વખતમાં શરીરનું અંદરનું સાંચાકામ બરાબર કામ કરતું નથી. તેને મદદની જરૂર છે ખરી પણ તેને દવારૂપી ચાબુકની જરૂર નથી. દવાથી જરાવાર આરામ જણાય પણ તે તો નામનોજ આરામ, કારણકે તે દવાની અસર જતી રહે એટલે દરદી હતો તેના કરતાં પણ વધારે ખરાબ થઈ જાય. પણ જો કુદરતને મદદ આપીએને પ્રભુ ઉપર વિશ્વાસ રાખી તેની પ્રાર્થના કરીએ તો તે દરદીને સારૂંજ થાય.

શરીરમાં જે કાંઇ મળ તથા મલીનતા એકત્ર થયા હોય તેને કાઢવામાં કુદરતને મદદ આપવી

જોઇએ. અપવાસ કરવાથી ઘણોજ લાભ થાય છે. શરીરના અંદરના સંચાઓને અંદરની માંદગીને કાઢી નાંખવાનો અવકાશ મળે છે. જો તે સાથે સાથે વરાળથી છિદ્રો ખોલી કાઢયાં હોય ને આંતર શૌચની વિધીથી આંતરડા સાફ કર્યાં હોય તો કુદરતને મોટી મદદ મળે ને તે દરદને કાઢી મુકવામાં કાંઇજ વાર લાગે નહિ. ગમે તેવો હઠીલો યા અસાધ્ય રોગ પ્રભુ કાઢી શકે છે. તે સર્વ શક્તિમાન છે. તેના બળનો પાર નથી. માટે દરેક મનુષ્યે પ્રભુ પર આધાર રાખી, શાંત ચિત્તથી તેની પ્રાર્થના કરવી જોઇએ.

પ્રાર્થના કરતી વેળાએ આંખો બંધ કરવી, મસ્તક નમાવવું. ને જરાવાર સુધી પ્રભુની મનમાં આરાધના કરીને પ્રાર્થના કરવાની શરૂઆત કરવી જોઇએ. પ્રાર્થનાના મુખ્ય છ ભાગ કરવા જોઇએ.

(૧) ઉપકાર સ્તુતિ

(૨) પ્રભુનું પરાક્રમ

(૩) પ્રભુનો પ્રેમ તથા પૂર્ણતા

(૪) દુઃખ તથા દરદનો નકાર

(૫) ફળ પ્રાપ્તિ

(૬) જય જયકાર

૧. ઉપકાર સ્તુતિ કરતી વેળાએ પ્રભુએ આપણા પરને જગત પર જે મોટા ઉપકારો કર્યા છે ને રોજ રોજ કરે છે તે વિષે ઉદ્દગારો કાઢવા જોઇએ. પ્રભુની આગળ આપણે કેવા નિર્માલ્ય છીએ તે યાદ કરવું જોઇએ. પ્રભુના નામને ધન્યવાદ આપવો જોઇએ. તેના ગૌરવને તથા અનંત કૃપાને પ્રસંશાથી વધાવી લેવા જોઇએ. તેની મહાન શક્તિ આગળ આ જગતમાંની કાંઇજ સત્તા ટકતી નથી ને પ્રભુ એકલોજ સત્ય છે, સંપૂર્ણ છે, હાજરા હજુર છે, એ લક્ષમાં રાખવું જોઇએ.

૨. પછી પ્રભુનું પરાક્રમ કે જે જળમાં, સ્થળમાં, નભમા, ને જગમાં, દેખાય છે તે વિષે બોલવું જોઇએ. તે આપણા શરીરમાંના અણુઅણુમાં વસે છે. નાનામાં નાના પાંદડામાં ને મોટામાં મોટા ઝાડમાં તે નિરંતરજ વસે છે. તે જે ધારે તે માત્ર પોતાની ઇચ્છાથી કરી શકે છે. જ્યારે આપણે તો કેટલી મહેનત કરવી પડે છે?

૩. પ્રભુનો પ્રેમ યાદ કરો. પ્રભુ કેવો સુંદર છે? તે કદી કોપ કરતો નથી. મોટા મોટા દુઃખમાંથી તે સુખ ઉત્પન્ન કરી શકે છે. તેની કૃપા અનંતકાળ ટકે છે. તે કદી કોઇને ધિક્કારતો નથી. સદા સર્વદા

તે પ્રીતિજ કરે છે. તે પ્રેમ સ્વરૂપ છે. તે માણસ નાશમાં જાય તેમ ઇચ્છતો નથી. માણુસને યોગ્ય માર્ગ પર ચલાવનાર તો તેનો પ્રેમજ છે, તેના પ્રેમથીજ જગતમાંના સર્વે શુભ વાનાઓ ટકી રહે છે. મનુષ્ય પ્રભુના પ્રેમથીજ જીવે છે. પ્રભુ કોપ કદી કરતો નથી, તે તો આપણુને પ્રેમથી ચહાય છે. તો પછી બિમારી કયાં રહે ?

૪. બધા દુ:ખ, રોગ વિગેરેનો નકાર કરો, પ્રભુ તમારામાં છે. પ્રભુ સર્વત્ર છે. પ્રભુ સંપુર્ણ છે. તમે સંપુર્ણ છો. પ્રભુની સંપુર્ણતામાં અપુર્ણતા કયાંથી આવી શકે ? પ્રભુમાંજ તમારા જીવન છે. પ્રભુ તમારી ઉપર તમારી અંદર, બહાર અને આસપાસ ચોમેર છે. જયાં જુઓ ત્યાં પ્રભુ છે તો પછી માંદગી કયાંથી રહી શકે ? માંદગી તો છેજ નહિ. જેમ અજવાળા આગળ અંધકાર નથી તેમજ પ્રભુ આગળ માંદગી નથી. કારણ પ્રભુ સંપુર્ણ છે. પ્રભુ સર્વ શક્તિમાન છે. પ્રભુ સત્ય છે. માંદગી, દુ:ખ અસત્ય છે. તેમને કદી ખરા માનો નહિ.

૫. ફળ પ્રાપ્તિ—ઇચ્છીત ફળ મળી ચુકયું છે, એમ બોલો. પ્રભુ આપી ચુકયો છે આપણે તેના

બાળકો છીએ તેણે આપણને ઉત્પન્ન કર્યા ત્યારે આપણને જગત પર અધીકાર આપ્યો છે. તેના વારસદાર છીએ. પિતાનો વારસદાર કોણ? પુત્ર. તેમજ આપણે પ્રભુના બાળકો છીએ. આપણને જોઈતા વાના તે આપ્યાજ કરે છે. આપણને કશાની ખોટ નથી. માટે પ્રભુએ આપણો વારસો આપણને આપ્યો છે. માટે એવુંજ માનો કે તમારી ઈચ્છા મુજબ તમને અપાયું છે ને તે તમને અપાશે. "કેમકે જેની તમને અગત્ય છે, તે તમારા માગ્યા અગાઉ તમારો બાપ જાણે છે" (માત્થીઃ૬ઃ૮) આવો સતત વિશ્વાસ કરો. તમને સુખ તથા આરોગ્ય મળશેજ મળશે.

૯. જયજયકાર ને હર્ષનાદ કરો. પ્રભુની સ્તુતિનું ગીત ગાઓ, તેના નામને ધન્યવાદ આપો, ને તેના ગુણોની પ્રશંસા ફરી ફરી ગાતાં ગાતાં હરખથી કરો, આવા સ્તુતિના ગીતો દરેક ધર્મના લેખકોએ પ્રસિદ્ધ કરેલા હોય છે. તેમાંથી પસંદ કરો ને પછી રોજ રોજ અમુક ગીત ગાઓ, પ્રભુ આથી રાજી થાય છે, તે સંતોષ માને છે કે આપણે તેના વફા-દારને આધિન બાળકો છીએ ને તે આપણા ઉપર તેનો આશિરવાદ સહજ ઘણો મોકલી દેશે.

પ્રાર્થના વખતે શું કરવું ને શું ન કરવું.

૧. બીજી કોઇ પણ બાબતનો વિચાર કરવો નહિ. ફકત પ્રભુમાંજ ચિતને પરોવી રાખવું.

૨. પ્રભુ આપણી સમિપ છે તે યાદ રાખવું.

૩. પ્રભુ આપણું સાંભળે છે તેવો વિશ્વાસ કરવો.

૪. કંઇ પણ અવાજને કાનમાં જવા દેવો નહી. એકાન્ત સ્થાનમાં કોઇને બતાવવા માટે નહિ પણ આશિરવાદ મેળવવા માટે પ્રાર્થના કરવાની છે તે યાદ રાખવું.

૫. નકામી ને નજીવી માંગણીઓ પ્રભુ પાસે કરવી નહિ.

૬. પ્રભુ નહિ સાંભળે એવો વિચાર મનમાં આવવાજ ન દેવો.

૭. બીજા મનુષ્યોની ઉપર પ્રેમ ભાવ રાખવો ને કોઇનું ભુંડું થાય તેવું માંગવું નહિ. તે નહિ અપાય.

૮. ગંભીર ને શાંત વાણીથી પ્રાર્થના કરવી.

૯. એ ત્રણુ જગ્યા સાથે પ્રાર્થના કરે છે તો તે વધારે લાભકારક નિવડે છે. તે વખતે એક પછી એક બધાએ પ્રાર્થના કરાવવી જોઈએ.

૧૦. પોતાના ધર્મમાં જે પ્રભુની સત્ય તથા આત્મિક વાતો હોય તે પર વિચાર કરવો.

૧૧. પ્રાર્થના સંબંધી યા પ્રભુ સંબંધી વાદ વિવાદ કરવો નહિ. પ્રભુનો તો જેને અનુભવ થાય તેજ તેને સમજી શકે છે. માટે કદી ખાલી વાદ વિવાદમાં ઉતરવું નહિ.

૧૨. પ્રભુની વિરૂદ્ધ વાત કદી સાંભળવી નહિ. હર હમેશ સત્સંગ કરવો. સારા જ્ઞાની માણુસોની સંગતમાંજ રહેવું.

પ્રભુ તમને આશિર્વાદ આપો.

પ્રકરણ ૬.

મનની સ્થિતિ.

मन एवं मनुष्याणाम् कारणम् बंध् मोक्षयोः।

માણુસને બંધન તથા મોક્ષના કારણ રૂપ મનજ છે.

આ ઉત્તમ વાકયમાં જે રહસ્ય સમાએલું છે તે અક્ષર સઃ સત્યજ છે. માણસ પોતાના મનથીજ મહાન કાર્ય કરી શકે છે. કાર્ય માત્રનું કારણ રૂપ મનજ છે. મનમાં પ્રથમ વિચાર થાય છે પછી તેમ કરવાની ઈચ્છા થાય છે ને મનુષ્ય તે પ્રમાણે કરે છે. મન અતિ ચંચળ છે તેના પર સંપુર્ણ કાબુ મેળવનાર જગતને જીતી શકે છે. જગતના મનુષ્યોનો મોટો ભાગ તો મનના ગુલામ હોય છે. જેમ મન પ્રેરે તેમજ તેઓ વર્તે છે પણ મહાન પુરૂષો વિષે આમ કહી શકાય નહિ. તેઓ તો મનપર કાબુ રાખનાર વિર પુરૂષો તરીકે પંકાય છે. મનમાં વિચારો પ્રથમ તો તરંગ રૂપે ઉત્પન્ન થાય છે, પછી ઘણાં

તરંગો એકઠા થાય ત્યારે વિચાર બંધાય છે ને વિચાર વારવાર કરવાથી કામ કરવાની ઇચ્છા ઉત્પન્ન થાય છે. આમ વારંવાર કરવાથી ઈચ્છા પ્રબળ થાય છે ને માણુસને કામ કરવાની પ્રેરણા થાય છે. આ વેળાએ માણુસના બળની, બુદ્ધિની તથા જ્ઞાનની કસેાટી થાય છે. જો તે બળવાન મનુષ્ય હેાય તેા મનને તાબે થતાં પહેલાં તે બાબતને બરાબર તપાસી જુએ છે ને તે સારી છે એવી તેની ખાત્રી થાય છે તેાજ તે કામ કરે છે. પણ સામાન્ય માણુસ તેા મનને વશ થઈ જાય છે ને તેમ કરવામાં અચકાતેા નથી. અને તેના પરિણામમાં તેનું મન બળવાન થાય છે ને તે મનનેા તાબેદાર બની જાય છે. આવીજ રીતે આજે આપણે અસંખ્ય મનુષ્યેાને દારૂ પીવાની, ગાંજો પીવાની, ભાંગ પીવાની, અફીણ ખાવાની, જુઠું બેાલવાની, ચેારી કરવાની, હત્યા કરવાની, માંસ ખાવાની, તથા વિવિધ પ્રકારના બીજા કુકર્મો કરવાની, ટેવવાળા થએલા જોઇએ છીએ. મનની એ સ્થિતિને ટેવ કહેવામાં આવે છે કે મનુષ્યને અમુક કામ અમુક વખતે કરવુંજ જોઇએ. એકનું એક કામ વારંવાર કરવાથી મનુષ્યને તે કામ સ્વાભાવિક લાગે છે ને પછી તે ટેવ રૂપે તેનામાં દેખાય છે. મનુષ્યની

તુલના તેની ટેવો ઉપરથી થઈ શકે છે, કારણ કે તેની ટેવો તેના મનની સ્થિતિનું ભાન કરાવે છે, ને તે કેવો છે તે તે દ્વારા દેખાઈ આવે છે.

આજે હિંદમાં છપાઇ પ્રગટ થતાં ન્યુસપેપરો તથા માસિકો તરફ જોશો તો શાની જાહેર ખબર વાંચશો? દવાઓની જાહેર ખબરો. અસંખ્ય હકિમો, ડાક્ટરો, વૈદ્યો, ઉંટ વૈદ્યો, વૈદ્ય શાસ્ત્રીઓ, ચાકુતી હાથો, બાળવૈદ્યો, વગેરેની જાહેર ખબરો કેવી હોય છે? તેઓ મનુષ્યનું ધ્યાન ખેંચનાર, વાંચનાર ન માંદો હોય તો તેને માંદો બનાવનાર. કેટલીક ખરાબ ચોપડીને વાંચનદ્વારા યુવકોમાં કુટેવો ન હોય તે દાખલ કરાવનાર ને મનુષ્યને ઘણુંજ નુકશાન કરનાર હોય છે. કોઇ પુછશે તે કેવી રીતે? સામાન્ય બુદ્ધિવાળો માણુસ એક જાહેર ખબર વાંચે તો તેમાં વર્ણવેલ ૧૦-૧૫ ૨૦ દરદમાંથી એક તો તેને કોઈ વાર થયુંજ હોય. માથું દુખવું, પેટમાં દુખવું, આવા સામાન્ય દરદો તો માણસોને વારંવાર થાય છે ત્યારે તે તુરતજ પેલી જાહેર ખબર પ્રમાણે દવા મંગાવે છે. પરિણામ શું થાય છે? તેના મનમાં સચોટ એમ બેસી જાય છે કે તેને તે દરદ જીવલેણ રૂપે

દાખલ થયું છે. તે દરદ તેને છોડતું નથી ને ખરે ખર જેમ જેમ તે આવા વ્યર્થ ઉપચારો કરતો જાય છે તેમ તે દરદ વધતું ને વધતુંજ જાય છે ને આખરે તે માણસની સ્થિતિ ગંભીર બની જાય છે. ત્યારે પેલા હે ભાગુ જાહેર ખબર વાળા સરકી જાય છે ને તે દરદી બિચારો દુઃખ ભોગવે છે.

"મનુષ્ય પોતાના અંતકરણમાં જેવા વિચાર કરે છે તેવોજ છે" એ સુત્ર મનુષ્યના દેહનેજ લાગુ પડે છે એટલુંજ નહિ પણ તેના જીવનની દરેક સ્થિતિને તથા વસ્તુ સ્થિતિને પણ લાગુ પડે છે.

જેમ ઝાડ બીજમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે અને તે વગર ઉગી શકતુંજ નથી તેમ મનુષ્યના દરેક કામ તેના વિચાર રૂપી છુપાયલા બિજમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે અને તે વિચાર વગર થઇ શકયાજ ન હોત.

"મનનાજ વિચારે આપણને બનાવ્યા છે. જે આપણે છીએ તેજ વિચારથી બંધાયા અને ઘડાયા છીએ. જો માણસના મનમાં ખરાબ વિચારો હોય છે તો બળદની પાછળ જેમ પૈંડા આવે છે તેમ તેને દુઃખ આવી પડે છે. જો કોઇ વિચારની પવિત્રતામાં રહેતો હશે તો તેની પાછળ આનંદ તેના પડછાયાની માફક અવશ્ય ભમે છે."

" મનુષ્ય હરહંમેશ ગમે તે સ્થિતિમાં સારી યા નરસી પોતાના વિચારોનો સ્વામિજ છે."

તેની અતિશય નિર્બળ અવસ્થામાં યા ખરાબમાં ખરાબ હાલતમાં પણ તે પોતાના વિચારોનો સ્વામિજ રહે છે. આવી હલકી દશામાં પોતાના ઘર સુત્રને મૂર્ખાઈથી ચલાવનારના જેવો મૂર્ખ સ્વામિ છે. પણ જ્યારે તે પોતાની સ્થિતિ વિષે વિચાર કરવા લાગે છે ત્યારેજ તેને પોતાની સ્થિતિ હલકી થવાના કારણો દેખાય છે ને જેમ જેમ તે પોતાના વિચારો બદલતો જાય છે તેમ તેમ તેની સ્થિતિમાં સુધારો થવા લાગે છે.

ખાણો ખોદવાથી અને ઘણા પ્રકારનું શોધન કરવાથીજ સુવર્ણ અને હીરાઓ પ્રાપ્ત થઇ શકે છે, તેજ પ્રમાણે મનુષ્ય પોતાના જીવન સાથે જોડાએલા ઉત્તમ સત્ય નિયમોને જો પોતાના મનરૂપી ખાણમાં ઉંડે ખોદશે તોજ મેળવી શકશે. પ્રભુએ માણસને એવો બનાવ્યો છે કે તે પોતે વિચાર કરી શકે છે ને તે મુજબ વર્તવાથી ધારે તે પાર પાડી શકે છે.

મનુષ્યના મનને એક વાડીની સાથે સરખાવી શકાય. એક જગ્યાએ જો બુદ્ધીપૂર્વક ખેડવામાં આવે તો એક સુંદર સુવ્યવસ્થીત વાડી બનાવી શકાય પણ

જો તેજ જગ્યાને ખાલી પડી રહેવાં દઇએ તો નકામા તથા જંગલી ઝાડો ત્યાં ઉગ્યા વગર રહેશે નહિ. ગમે તે સ્થિતીમાં તે જગ્યાનો સ્વભાવ ઝાડ ઉગાડવાનો છે. ખેડી હોય કે નખેડી હોય. આવીજ રીતે મનમાં જો સારાવિચાર રાખવામાં આવતા હોય તો હરહંમેશના જે વિચારો, કર્મો તથા ફળ સારા પ્રાપ્ત થાય છે પણ જો તેમ નથી કરવામાં આવતું તો ખરાબ વિચારો સહેલાઈથી આવી જાય છે. માટે ઉત્તમ માળીની જેમ નિંદણ ને નિરઉપયોગી છોડવાને મનરૂપી વાડીમાંથી કાઢી નાખીને હરહંમેશ ઉત્તમ આશયોથી મનને ભરપુર કરવું આવશ્યક છે. "સારાં વિચારોથી સારાં ફળ ને ખરાબ વિચારોથી ખરાબ ફળ નીપજે છે."

"મન જે વસ્તુની છુપી રીતે આરાધના કરતું હોય છે તે વસ્તુને પોતાના પ્રતી આકર્ષે છે." આ સુત્ર પણ સત્ય છે આપણે જે સ્થીતિ પ્રાપ્ત કરવી હોય તે સ્થીતીના વિચાર કરવા લાગીએ તો આપણા વિચારમાં તે સ્થીતિજ રમ્યા કરશે ને તે પ્રાપ્ત કરવાના સાધનો શાશા છે તે જાણવાની જીજ્ઞાસા થશે ને તે કેવી રીતે સંપાદન થઇ શકે તેનું પણ જ્ઞાન પ્રાપ્ત થશે ને અંતે તે સ્થીતી સંપાદન થાય ત્યાં લગી આપણને જપ વળતો નથી.

આ સુત્રોને બારીકીથી તપાસેાઃ—

(૧) "તું જે ધારે ને થઇ શકશે. નિરાસા ને તેનેા ખેાટેા આનંદ બાહ્ય સ્થિતીમાં લેવા દે પણ આત્મા તેને તેા તુચ્છકારે છે ને છુટેા છે."

(૨) "તે સ્થળ અને વખતનેા સ્વામી છે. તે અકસ્માત તથા કિસ્મતને ડરાવે છે અને જુલમગાર વસ્તુ સ્થિતીનેા મુગટ ઉતરાવી તેની પાસે ચાકરનું કામ કરાવે છે."

(૩) "તે અમર આત્માનું બચ્ચુ છે મનુષ્યની ઇચ્છા જે અદ્રષ્ય છે તેાપણુ એટલી બળ વાન છે કે જો તેના માર્ગમાં પાકી દીવાલેા આવતી હેાય તેાપણુ જયાં જવું હેાય ત્યાં પેાતાનેા માર્ગ કાઢી શકે છે."

આ સુત્રેા તપાસતાં મનુષ્યના આત્મીક બળ નેા ખ્યાલ આવી શકશે. એ તેા ખાસ જરૂરનું છે જે દરેક મનુષ્યે પેાતાને પુરેપુરેા જાણુવેા તથા પાર ખવેા જોઇએ જો આપણે આપણા બળ વિષે ને જ્ઞાન વિષે બરાબર જાણુતા હેાઇએ તેા આપણા વિચારમાં દુઃખ તથા માંદગી પ્રવેશ સરખેા પણુ ન કરી શકે.

મનને કાબુમાં લેવાનો સહેલામાં સહેલો ઇલાજ તો એજ છે કે મનના દરેક વિચારો પૂરેપુરા તપાસવા ને તેમાંના જે સારા હોય તે રાખવા ને નકામા તથા ખરાબ વિચારોને કાપી નાખવા જોઇએ આમ કરવું તે પ્રથમ મુશ્કેલ લાગે પણ પાછળથી અપાર આનંદના કારણ રૂપ થઇ જશે.

આપણા મનને પ્રભુ વિષેના વિચારોમાં હરહંમેશ મસ્ત રાખવાની ટેવ પાડવી જોઇએ. પછી ભલે અકસ્માત કાંઇ દુઃખ યા માંદગી આવી પડે આપણે તેને મારી કાઢી શકીશું.

પણ જો આપણે માંદગીના, દુઃખના, નિરાશાના, તંગીના, ભયના, તથા વિપતિના વિચારો કરીએ તો શું પરિણામ થાય? આપણે જેનો ભય રાખતા હોઇએ, જેને ધિક્કારતા હોઇએ તેજ આપણી સમક્ષ આવે છે. તેનાથી આપણે ભરપુર થઇએ છીએ ને આપણી માનસિક સ્થિતિ નબળી થઇ જાય છે. જેમ જેમ વધારે મનને તાબે થઇએ છીએ, તેમ તેમ આપણે તેના ગુલામ થઇ જઈએ છીએ, ને આપણી વાતોમાં દુઃખ, દરદ, માંદગી, સિવાય બીજું કશું જોતા નથી.

જે કોઇ મળે તેની આગળ આપણા દુઃખના રોદણા રડીએ તેથી શું વળે? ઉલટું સાંભળનાર કંટાળે આપણે માટે દયા ખાય ને તેથી આપણી નિર્બળતામાં વધારો થાય, તેને બદલે જો આપણે મનના સ્વામિ રહિને શાંતપણે પ્રભુનો વિચાર કરવા લાગીએ તો શું પરિણામ આવે? પ્રભુના આનંદકારક વિચારોમાં આશાના કિરણો દેખાય પછી તે મોટા થવા લાગે અને દીન પ્રતિદીન જેમ જેમ આશા વધે તેમ તેમ દુઃખ ઘટવા લાગે ને પછી તે જડમુળથી જતું રહે.

મનુષ્ય જ્યારે માંદો હોય છે યા દુઃખી હોય છે ત્યારે તેની માનસિક સ્થિતિ સ્વાભાવિક નબળી હોય છે પણ તે સ્થિતિ નબળી થતાં પહેલાં જો તેણે મનપર કાબુ મેળવ્યો હોય છે તો માંદો માંદો પણ પોતાના મનનો રાજા છે. તે મનને ધમકાવીને શાંત પાડી શકે છે ને તેને તાબે થઇ જતો નથી. દુઃખના વિચાર મનમાં રાખી મેલતો નથી. તેમને ઘુટતો નથી. માન અપમાનની તેને સરખી કીંમત થાય છે ને તે સર્વોત્તમ શાંત જીવન પામે છે.

આધુનિક જગતમાં રહેનાર માણસ કોઇ કોઇ વાર દુઃખી થયા વગર રહેજ નહિ કારણ કે તેની

આસપાસ કેટલાં બધાં મનુષ્યો વસે છે? કોઈ માંદા હોય, કોઈ દુઃખી હોય, કોઈનું મરણુ થાય ત્યારે તો તેને દુઃખ થાયજ. પણુ બુદ્ધિપૂર્વક આવા દુઃખોને પ્રભુની ઇચ્છા સમાન સમજી શાંત ચિત્તે પ્રભુને સ્મરણુ કરનારને પ્રભુ બળ આપ્યા વગર રહેતો નથી.

વળી એટલું પણુ હરહંમેશ યાદ રાખવું જોઇએ કે પ્રભુનું આ જગત એવા નિયમોને આધિન છે કે ત્યાં આગળ વધવાની કે પાછા હઠવાની ક્રિયા ચાલ્યાજ કરે છે. એક ઝાડ તરફ જુઓ? તે કેવું દિન પ્રતિદીન વધે છે? પણુ એક દિવસ એવો આવશે અને ત્યારે તો તેનું વધવાનું અટકી જશે ને તે દિવસથીજ તે ઝાડ સુકાવા લાગશે અને અંતે તે તદ્દન સુકાઇને મરણુ પામશે. પણુ આ ઝાડ ક્રિયા રહિત કદી રહેતું નથી. તેમજ મનુષ્યોના જીવન તરફ જોઇએ તો પણુ આપણુને એવુંજ લાગે છે. વધઘટ થયાજ કરે. દિવસ, રાત, રૂતુઓ, સૂર્ય, ચંદ્ર, બધુંજ એ રચનાને સુચવે છે માટે મનુષ્યો પોતાના વધઘટમાં જરા પણુ લિન થવાની જરૂર નથી. પ્રભુની જેવી ઇચ્છા તેને રડીને કમનથી તાબે થવા કરતાં શા માટે હસતાં હસતાં તાબે નહિ થઇએ?

અગત્યની બાબતો.

૧—મનને હર હંમેશ કાબુમાં રાખવું.

૨—દરરોજ અભ્યાસ રાખવો ને મનપરનો કાબુ ઢીલો મૂકવો નહિ.

૩—દુઃખમાં, સુખમાં, આનંદમાં, શોકમાં, અને મરણમાં પણ મનને ચલાયમાન થવા દેવું નહિ.

૪— પ્રભુના વિચારોથી મનને ભરપુર રાખવું.

૫—દરરોજ નિયમિત રીતે મનને કાબુમાં રાખવાનો અભ્યાસ કરવો.

પ્રેકટીશ ૧.

સવારમાં બપોરે તથા સાંજે પાંચ મિનિટ સુધી.

" ઓ મન તું બધા ભુંડા વિચાર કાઢી નાંખ. ક્રોધ. લોભ, મોહ કામ, ઇત્યાદિ દુર્ગુણો મારા મનમાં આવવા પામશેજ નહિ."

આમ મનમાં ઘુટો ધીમે ધીમે બોલો પછી જોરથી બોલો, મનને વશ કરો, તેને વશ રાખો.

પ્રેકટીશ ૨.

સવારમાં તથા સાંજે.

" પ્રભુ મારા મનમાં બિરાજે છે ભુંડા વિચારો મારા મનમાં આવતા નથી માંદગી મારામાં રહી શકતી નથી." આ પાંચ મિનિટ સુધી ઘુંટો. પ્રભુ તમારા મનને દૃઢ બનાવશેજ.

પ્રકરણ ૭.

પ્રેમ
GOD IS LOVE.
પ્રભુ પ્રેમ છે.

આ વાત સર્વદા સત્ય છે. પ્રભુ ખરેખર પ્રેમ રૂપજ છે. તેનો અપાર પ્રેમ આપણે રોજ રોજ જોઇએ છીએ. તે પોતાની ઉત્પન્ન કરેલ સૃષ્ટિ પર સર્વદા પ્રેમજ રાખે છે અને તે પોતાના અપાર પ્રેમને લીધેજ આપણને જોઈતા બધા વાના પુરા પાડે છે. આપણું રક્ષણ કરે છે આપણને તેના પ્રતિ ખેંચે છે. પાપથી બચાવે છે.

પ્રેમ તે સત્ય છે. પ્રેમથી દરેક સારા કામો સિદ્ધ કરી શકાય છે. પ્રેમથી શત્રુને વશ કરી શકાય છે. અસંખ્ય સારા મિત્રો મેળવી શકાય છે. જન સમાજનું હિત કહી શકાય છે ને "પડોશી પર પ્રીતિ" કરી શકાય છે. આજે જગતમાં જે જે શુભ વાનાઓ તથા લાગણીઓ જ્યારે આપણે તપાસીએ છીએ ત્યારે પ્રેમ તે બધાના મુળ કારણ રૂપ હોય તેવું દેખાઈ આવ્યા વગર રહેશે નહિ. કોઇ પણ

મનુષ્યના જીવનને બારિકીથી તપાસીશું તો પ્રેમ તેના હૃદયમાં કોઇને કોઇ રૂપે વસેલો હોય છે.

પ્રેમના બે પ્રકાર છે. સ્વાર્થી તથા નિસ્વાર્થી પ્રેમ. સ્વાર્થી પ્રેમ જગતના સુખને શોધે છે. મનુષ્ય પોતાનું અંગત સુખ, લાભ, આનંદ, ને ખાતર અમુક વ્યક્તિ અથવા પ્રાણીપર પ્રેમ કરે છે અને તેવા પ્રેમને ખાતર પોતાનું સર્વસ્વ આપી દે છે પણ આ પ્રેમ તે ખરો પ્રેમ નથી. સ્વાર્થી પ્રેમવાળો મનુષ્ય પોતાની પ્રેમ મૂર્તિ કોઇ બીજો લઇ જાય તો તેનો પ્રેમ ધિક્કારના રૂપમાં ફરી જાય છે. તેમજ જેની ઉપર તે પ્રેમ કરતો હોય તે જો પ્રેમને બદલે કૃતઘ્નતા દર્શાવે તો પણ તે મનુષ્યનો પ્રેમ બદલાઇ જાય છે ને પ્રેમને બદલે તેના હૃદયમાં ધિક્કાર વસવા લાગે છે. પ્રેમની મીઠી નજરને બદલે તેની આંખોમાંથી ધિક્કારનો અગ્નિ વરસવા લાગે છે માટે તે પ્રેમ સત્ય નથી. ખરો પ્રેમ તો તે છે કે જે કોઇ પ્રેમ કરવા લાગે છે તે આખી જગતને, બધા મનુષ્યોને પોતાના જેવાજ લેખે છે ને બધા ઉપર સરખો પ્રેમ કરે છે. તે પોતાના બાળકને જેટલા પ્યારથી પોતાની પાસે બેસાડે છે તેટલીજ મમતાથી બીજાના બાળકોને ચહાય છે. બીજાનું કાંઈ પણ લઈ લેવાને ઇચ્છતો નથી.

જ્યારે તેને પ્રસંગ મળે છે ત્યારે તે બીજાનું બને તેટલું હિત કરવામાં આનંદ માને છે. જગતના સુખે સુખી અને જગતના દુઃખે દુઃખી, સમદૃષ્ટીવાળો તે બની જાય છે. પોતાનું નુકશાન કરનાર પર પોતાનું હિત કરનારના જેટલોજ પ્રેમ રાખે છે. જો કે તે તો ઘણુંજ મુશ્કેલ કામ છે પણ પ્રભુ ઇશુ ખ્રીસ્તે શું કહ્યું છે "તારા વૈરી ઉપર પ્રેમ કર." જ્યારે તેના શત્રુઓ તેની છાતીમાં તથા હાથ પગમાં ખીલા ઠોકતા હતા ત્યારે તેણે જાને શું કર્યું હતું. તે પ્રભુની પ્રાર્થના કરવા લાગ્યો ને બોલ્યો. "ઓ પ્રભુ તું આ માણસને માફ કર, કારણ કે તેઓ જાણતા નથી કે તેઓ શું કરે છે." આથી સર્વોત્તમ નમુનો બીજો કયો લઇ શકીએ?

જે હૃદયમાં પ્રેમ વશતો હોય ત્યાં ધિક્કાર તથા તિરસ્કાર વશેજ કયાંથી? સ્વાર્થ, લોભ મોહ, ઇર્ષા આદિ સેતાનના મિત્રો મનુષ્યમાંના પ્રેમ આગળથી દૂર નાશી જાય છે. પ્રેમ તે તો સર્વોત્તમ શક્તિ છે, શત્રુને વશ કરવાની ઉત્તમો-ત્તમ ચાવી છે. જો કોઇ મનુષ્ય આપણને ધિક્કારતો હોય તો આપણે તેના ઉપર પ્રેમ કરવો જોઇએ. હા, ખરો પ્રેમ તો તે છે કે તેની નિર્બળતા વિષે વિચારો ન કરવા

પણ તેને માટે પ્રાર્થના કરવી કે તે બળ પામી શકે ને આપણને ધિક્કારવાને બદલે ચાહવા લાગે. આમ કરવાથી શું પરિણામ આવશે? આપણે પ્રેમ કરવા લાગશું. આપણને તે માણસ વિષે ખોટા વિચારો આપતા બંધ થશે ને જુજ વખતમાં આપણે તેને આપણો મિત્ર બનાવી લઈશું. શું આ ચમત્કાર નથી?

આ જગતમાં એ તો સામાન્ય નિયમ છે કે જેવા આપણે બીજાને ચાહીએ તેવાંજ આપણને બીજા ચાહશે. માટે આપણે જેવા પ્રેમના માપથી બીજાને તોળી આપીએ તેટલાજ માપથી આપણને તોળી અપાશે. જ્યારે જ્યારે કોઇપણ વ્યકિત વિષે આપણે ભુંડો વિચાર કરીએ અથવા સારો વિચાર કરીએ છીએ ત્યારે અને તેજ પગે આપણે માટે તેજ વ્યક્તિના મનમાં તેવોજ પડઘો પડયા વગર રહેતોજ નથી. આ વાત આધુનિક વિજ્ઞાનીઓ સ્વીકારે છે ને માનસ શાસ્ત્ર પોકાર કરીને પ્રગટ કરે છે. હવે વિચાર કરીએ કે જો આપણે બીજાનો પ્રેમ સંપાદન કરવો છે તો આપણે બીજાને ખરા પ્રેમથી ચાહવું જોઇએ. તેની સેવા કરવા તત્પર થવું તેનું ભલું કરવા માટે જેમ આપણે પોતાને માટે

તસ્દી લઈએ છીએ તેમ તસ્દી લેવાને તત્પર રહેવું આવશ્યક છે. અને તેના બદલામાં આપણને તેટલોજ કે બલકે વધારે પ્રેમ મળશે.

ગુજરાતીમાં કહેવત છે કે "કોઇ વેંત નમે તો કોઈ હાથ નમે." આ વાત કેટલી સત્ય છે. તે પ્રગટ થયા વગર રહેશે નહિ. જો આપણે પ્રભુ ઉપર પ્રેમ કરતા હોઇએ તો મનુષ્ય પર પ્રેમ કર્યા વગર કેમજ રહી શકીએ? પ્રભુ આપણા બધાનો પિતા છે તે બધા ઉપર સરખો પ્રેમ રાખે છે, નાનામાં નાના જીવડાથી તે મોટામાં મોટા પ્રાણી પર તેનો પ્રેમ છે. તે બધાને ખાવાનું પીવાનું, રહેવાનું તથા રક્ષણ આપે છે. તો આપણે એક બીજા ઉપર શા માટે અપ્રેમ રાખવો જોઇએ ? આપણે શા માટે પ્રેમમાં મસ્ત ન રહેવું જોઇએ ? શું એકજ નદીમાં મિઠું અને ખારૂં પાણી સાથે સાથે વહી શકે છે ? જો આપણા હૃદયમાં પ્રેમ વસતો હોય તો ત્યાં વેર ક્યાંથી વસે ? પ્રેમ સત્ય છે, વેર અસત્ય છે. પ્રેમ સત્ય છે, ઈર્ષા અસત્ય છે. પ્રેમ સત્ય છે. લોભ અસત્ય છે. પ્રેમ સત્ય છે, સ્વાર્થ અસત્ય છે. માટે આપણે સતત પ્રેમ રાખવો જોઇએ.

પ્રેમ રાખવા છતાં, આપણને ઘણીવાર ઠોકર લાગે છે. કેટલાક મનુષ્યો અને પ્રાણીઓ, તેમના સ્વભાવથી આપણને ઘણી વાર આપણા પ્રેમમાં ડગાવી દેછે. કોઈના ઉપર પ્રીતિ કરતા હોઇએ છતાં તે આપણા ઉપર પ્રીતિ ન રાખે આપણા ઉપર અવિ-શ્વાસ રાખે, આપણને અન્યાય કરે, આપણું ભુડું કરે, આ વેળાએ આપણી પ્રેમની કસોટી થાય છે. માટે આપણે તેવે વખતે મનને દઢ બનાવી પ્રભુ ઈસુ ખ્રીસ્તનો દાખલો યાદ કરવો જોઇએ. નિરાશ ન થવું પણ આપણા પ્રેમમાં અચળ રહેવું. પરિ-ણામ શું થશે? થોડાજ વખતમાં આપણને પ્રેમનો બદલો પ્રેમથી મળેલો જોઈ શકીશું. હા. ત્યારે આપણને ઘણુંજ બળ મળશે ને આપણે સત્ય પ્રેમી થઇ શકીશું.

જો આપણે આવી રીતે પ્રેમ કરનારા હોઈએ તો આપણા મનની સ્થિતિ કેવી રહે? તે સર્વદા શાંત વિશ્વાસુ તથા પ્રેમાળ થઈ જાય છે ને આપ-ણને બધા પ્રેમથી ચાહવા લાગે છે. જે કોઈ આપણા સંબંધમાં આવે છે તેમને પ્રેમ રૂપી અમૃતનો સ્વાદ લાગે છે અને આપણે જગતમાં

અપાર સુખના કારણ રૂપ થઈ શકીએ છીએ. આપણું મન હરહંમેશ પ્રફુલ્લિત તથા આનંદિત રહે છે. આપણે આશાવંત તથા ઉત્સાહી દેખાઇએ છીએ ને આપણી આસપાસ સર્વંત્ર સુખ, તથા શાંતિ ફેલાઇ જાય છે. કાળામાં કાળા વાદળાં વિખેરાઈ જાય છે. ને આપણે આનંદનો સૂર્ય ઉગેલો જોઈએ. આપણા હૃદયમાં પ્રભુ વાસ કરે ને આપણી બધી પ્રાર્થનાઓ સંભળાયા વગર રહેજ નહિ.

માંદગીના વિચારો આપણા મનમાં પ્રવેશ પણ કરે નહિ ને બધા દુઃખો આનંદકારક લાગે. શત્રુઓ મિત્ર સમ ને જગત સ્વર્ગ સમ લાગ્યા વગર રહે નહિ. બીજા મનુષ્યો અને પ્રાણીઓના સ્વભાવમાં સારૂં શું છે, તે જોવાની આપણને ટેવ પડી જાય છે ને આપણે તેના ઉપર પ્રીતિ કરવાને વધારે બળવાન થઇએ છીએ.

જેમ જેમ આપણો પ્રેમ વધવા લાગે તેમ તેમ આપણે વધારેને વધારે સુખી થઇએ છીએ. પ્રથમ તો આપણે કેટલુંક છોડી દેવું જોઈએ. તેટલું નવું દાખલ કરવું જોઇએ. તે સહેલાઇથી થઇ શકતું નથી. પણ મન ઉપર કાબુ મેળનારને બધુંજ સહેલ છે. તે ધારે તે કરી શકે છે. તે મનનો સ્વામી છે.

મન તેનું ગુલામ છે. માટે જયારે કોઇને માટે ખરાબ વિચાર કરવા લાગે ત્યારે મનને ધમકાવવું જોઇએ ને તેને પાછું પ્રેમના વિચારમાં જોડવું જોઇએ. આમ કરવાથી થોડા વખતમાં મન સારાજ વિચારો કરશે, સારૂં જોશે, ને સારા કામ કરવાને ઉત્સુક થશે.

પ્રભુ ઉપર વિશ્વાસ રાખનાર અને પ્રાર્થના કરનાર મનુષ્યનું મન તો આવા પ્રેમથી ભરપુર હોવું જોઇએ પ્રભુ વૈર અને ઝેરને ચાહતો નથી. તે આપણા પર પ્રેમ કરે છે, ને ઇચ્છે છે કે આપણે એક બીજા ઉપર પ્રેમ કરીએ. આપણે ત્યારે પ્રભુની સમિપમાં જવાને યોગ્ય ઠરીએ છીએ. બે ભાઇઓ આપશ આપશમાં ખુબ લઢે અથવા એક બીજાની અદેખાઈ રાખે તે શું માબાપને ગમે છે? ના. તેમજ પ્રભુને પણ તે ગમતું નથી. માટે દરરોજ પ્રાર્થના કરતાં પહેલાં યાદ કરી જોવું જોઇએ કે આપણે કોઈની લાગણી દુઃખાવી તો નથીને? જો તેમ કર્યું હોય અથવા કોઈની વિરૂદ્ધ વિચાર પણ કર્યો હોય તો આપણે તેની પાસે જઇને માફ માગવી. જો તે વેગળે હોય તો પત્ર લખીને પણ માફ માંગવી ને પ્રભુ પાસે જવું. ત્યારે તો પ્રભુ આપણા પર રાજી થાય છે ને તે આપણને આશીર્વાદ આપે છે.

કેટલાક મનુષ્યો દાંભિક પ્રેમ રાખે છે. મોઢે ખોટી ખોટી મમતા બતાવે છે ને અંતરમાં પ્રેમ રાખતા નથી. આ વાત તરત જણાઇ આવે છે કારણ કે તેમના કામો તેમના પ્રેમથી ઉલટાજ હોય છે, ને તેથી મનુષ્યો છેતરાતા નથી. માટે મોઢેથી ખોટો દાંભિક પ્રેમ રાખનારાને આ જગતમાં તેવોજ દાંભિક પ્રેમ મળે છે ને જ્યારે જ્યારે તે પ્રભુ પાસે પ્રાર્થના કરવા જાય ત્યારે ત્યારે તેની પ્રાર્થનાઓ સંભળાતી નથી. અને તેનું જીવન પ્રભુથી ભરપુર રહેતું નથી.

માંદગી, દુઃખ તથા નિરાશા પ્રેમ વગરના મનુષ્યોમાં આવીને વશે છે. ને તેના હૃદયને ફોલી ખાય છે. તેને કોઈ પર વિશ્વાસ આવતો નથી. તેને બધાજ દુષ્ટ, સ્વાર્થી, ક્રુર તથા ખરાબ લાગે છે. તેનાથી કાંઇ પણ સહન થઇ શકતું નથી. ને તે કાંઇ પણ ઉંચ ભાવનાઓ રાખી શકતો નથી. દુઃખ તેની પાછળ પડછાયા રૂપે ભમે છે તે રાત દિવસ નિરાશામાં રહે છે ને તેના કાર્યો સફળ થતા નથી. આળસ, દુર્વ્યસન, પાપ, તેના હૃદયમાં આવીને વશે છે. ને તેને નિર્બળ બનાવે છે, પ્રભુના વિચારો તેનામાં પ્રવેશ કરી શકતા નથી. ને તે મનુષ્ય અધમ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરે છે. જેને તેને દુઃખના કારણ રૂપ

તે બને છે. જ્યાં જાય ત્યાં બધા તેની દયા ખાવા લાગે છે ને તે કાંઇ પણ ઉપયોગી કામ કરી શકતો નથી. માટે મનને કદી પણ ખાલી રહેવા દેવું નહિ. જ્યારે જ્યારે નવરાશ હોય ત્યારે ત્યારે ઉપયોગી વાંચન વાંચવું. સારા વિચારો કરવા અને કોઇ પણ ઠેકાણે જયાં ખરાબ વાતો થતી હોય ત્યાં ભાગ લેવો નહિ. એટલુંજ નહિ પણ ત્યાં ઉભા રહેવું નહિ. કોઇના ઉપર દ્વેષ રાખવો નહિ. શત્રુઓને તથા મિત્રોને બધા જ સરખા સમજવાને અહોનિશ પ્રભુના વિચાર કરવા.

જેમ આપણે જગત પર પ્રેમ કરીએ તેમજ પણ તેથી વધારે આપણે પ્રભુ પર પ્રેમ કર્યા વગર રહેવાતુંજ નથી. માટે તેના વિષે વિચાર કરતાં કદી પણ થાકવું નહિ પ્રભુ આપણા મનને પ્રેમથી કેટલા બધા રેલમ છેલ કરી દેશે? અને આપણને જગતમાં તેની ઉપયોગી સેવા કરવા માટે એટલું બધું બળ આપશે કે આપણે તેના ખાસ પ્રિતિ પાત્ર સેવક હોવાનો હક્ક સાબિત કરી શકીશું. જો આપણે પ્રભુ ઉપર પ્રેમ રાખીએ તો શું તે આપણને પ્રેમથીજ બદલો આપતો નથી? હા, તે આપણા પ્રેમને સ્વીકારે છે ને આપણને દશ ગણો વીશ ગણો કે સો ગણો બદલો જરૂર આપશેજ.

પ્રેમ કરવામાં કાંઈ ખર્ચ કરવો પડતો નથી. પ્રેમ ગમે તે માણસ ગમે તે સ્થિતિમાં ગમે તે સ્થળે કરી શકે છે. માટે પ્રભુની ઉત્પન્ન કરેલ આ સૃષ્ટીમાં કોઈના પર પણ અપ્રેમ રાખવો એ યોગ્ય નથી. જે કોઈ આપણો નાશ ઇચ્છે છે તેના ઉપર પ્રેમ કરવો. જે કોઇ ભુંડું કરતો હોય તેની ઉપર પ્રેમ કરવો, પણ ભુંડાઇ પર નહિ. પ્રભુ સત્ય છે. ભુંડાઈ અસત્ય છે પ્રેમથી માણસોને યોગ્ય વાત કહીએ તો તેમને ગળે ઉતરે છે. માટે કુમાર્ગે દોરાએલાને પ્રેમના માર્ગમાં લાવવા માટે આપણે તેને મહેણા મારવા તે યોગ્ય નથી. પણ પ્રેમથી જ તેમની ભૂલ બતાવી આપવી જોઇએ આમ કરવાથી આપણું જીવન સર્વદા આનંદથી ભરપુર રહેશે. ને આપણો પ્રેમ વધ્યા કરશે.

પ્રકરણ ૮.

કુદરતને મદદ.

આરોગ્યમાં, સુખમાં ને સંતોષે રહેનાર મનુષ્યે કુદરતને મદદ કરવી જોઈએ કુદરતનું બારીકીથી અવલોકન કરીએ તો તેમાં જે કાંઈ સુખના કારણો છે તે દેખાઈ આવે છે, ને તેનું ઉપયોગીપણું નજર આગળ તરી આવે છે. કુદરતમાં એવું કાંઈજ નથી, કે જેનો ઉપયોગ નહિ હોય ઘાસ, તણખલું. ઝાડ, ફુલ, ફળ, પાણી, પર્વતો, નદીઓ, સમુદ્રો, આકાશ, પક્ષીઓ, પશુઓ, એ બધાજ ઉપયોગના છે, અને તે બધા પોત પોતાની જાત પ્રમાણે પોત પોતાના કામો નિત્ય કરે છે.

મનુષ્યે પણ પોતાના નિત્ય કરવાના કામો બરાબર કરવાં જોઈએ. નિયમિત, ઉપયોગી જીવન ગાળવું જોઈએ. અને તેમ કરવા માટે તેણે હરરોજ શુદ્ધ ખોરાક ખાવો, પાચન થઇ શકે તેટલોજ, સ્વચ્છ, પાણી પીવું, ચોખી હવા શ્વાસોશ્વાસમાં લેવી, યોગ્ય કસરત કરવી મનને કસવું, આત્માને બળ મળે માટે પ્રાર્થના કરવી અને આનંદમાં રહેવું.

આ બધા નિયમો પાળવા આજે કત્રીમ જીવનમાં મુશ્કેલ લાગે છે, તોપણ જેમ બને તેમ જુની ટેવો કાઢી નાંખીને નવી ટેવો પાડવાની જરૂર છે. આથી શરીર સુંદર તથા શક્તિમાન રહે છે. સ્નાયુઓ બળવાન થાય છે. ને જ્ઞાન તંતુઓ પોતાની ફરજો બરાબર બજાવે છે.

દરદ ફક્ત ત્યારેજ થાય છે કે જો આપણા ખોરાકમાં, પાણીમાં, વા હવામાં એવા કાંઇ પણ તત્વો આવી જાય કે જે નુકશાનકારક હોય અથવા તો કોઈ ચેપી દરદવાળા મનુષ્યના નિકટના સહવાસમાં રહેવાથી પણ તેમ બને છે. તોપણ જો આપણે યોગ્ય રીતે કુદરતને મદદ આપીએ તો અવશ્ય આરામ મળશે.

કુદરતને ઘણી રીતે મદદ આપી શકાય છે. તોપણ મુખ્ય બાબતો તો એ છે કે, ઉપવાસથી, તેલ મર્દનથી, બાફથી, સૂર્ય સ્નાનથી, આંતર શૌચથી, આરામથી, કસરતથી અને વિચારથી. હવે આપણે તે દરેક રીતને તપાસીએ.

ઉપવાસ—જ્યારે આપણા શરીરમાં કાંઈ પણ વિકાર લાગે કે તરતજ જો એક દિવસનો અપવાસ

કરીએ તો આસાંમ થઈ ગયા વગર રહે નહિ. અપ વાસથી શરીરની અંદર જે બળ ખોરાકને પાચન કરવા માટે જે મહેનત કરે છે, તે મહેનત દરદને નાબુદ કરવા માટે કરી શકે છે. જો આપણને નાનું ચાંદુ પડયું હોય ને આપણે તે જગ્યા ધોઈને સ્વચ્છ રાખીએ ને પછી જેમ કુદરતી રૂઝ આવી જાય છે. અથવા આપણને કાંટો યા ચપ્પુ લાગી જાય છે ને લોહી નીકળે છે પણ પાછળથી જખમ એની મેળે રૂઝાઈ જાય છે તેથી એમ સ્પષ્ટ દેખાઈ આવે છે કે કુદરત આપણા શરીરને તંદુરસ્ત તથા પૂર્ણ રાખવા માગે છે. જો આપણે અંતર બળને એકજ દિવસ આપણા શરીરની અંદરના બગડેલા સાંચાઓને સમા કરવા માટે દર પંદર દિવસે એક અપવાસ કરીએ તો આપણને કેવું ફળ મળે ? લાંબુ આયુષ્ય ભોગવનાર મનુષ્યો હર હંમેશ અલ્પ આહારીને વારંવાર ઉપવાસ કરનારા હોય છે. માટે ઉપવાસથી શરીર જરાપણ ક્ષીણ થતું નથી પણ વિચારો સતેજ થાય છે. મળ બધા નીકળી જાય છે, ને શરીરમાં અપાર આનંદ લાગે છે. શરીરમાંનો નકામો બોજો ઓછો થવા માંડે છે ને દરદો નાબુદ થાય છે. માંસાહાર કરનાર મનુષ્યો ઉપવાસ કરવા માટે હરહંમેશ આના

હાની કરે છે. તેમનું મનોબળ એવું નબળું હોય છે કે તેમનાથી પોતાનો ખોરાક લીધા વગર રહેવાતું નથી. ઉપવાસ પ્રથમ તો અઘરો લાગે છે. ઉપવાસ કરવી વેળાએ શુદ્ધ પાણી પિવાની અગત્ય છે. પાણી અંદરથી બધા મળને મેલને નાંખવાને તથા લોહીને જોઇતા પ્રમાણમાં પાતળું રાખવાને માટે જરૂરનું છે. માટે જે દિવસ અપવાસનો હોય તે દિવસે ઓછામાં ઓછું ૩થી ૪ શેર પાણી આખા દિવસમાં પિવું જોઇએ. પાણી ઘટ ઘટ પીવાને બદલે હર હંમેશ થોડે થોડે ઘુંટીએ પિવું તથા એકી વખતે અડધા શેરથી વધારે પીવું નહિ. આમ કરવાથી શરીરમાં ખાલી પણું લાગશે નહિ. અને અંદરથી શરીરને સ્વચ્છ કરવાના કુદરતના પ્રયાસને મદદગાર થઈ શકીશું.

તેલમર્દન. તેલ શરીરપર ચોપડવાથી જે અપાર આનંદ મનને લાગે છે તે વિષે બંગાળાના લોકોને પુછીએ તો જણાશે કે બંગાળમાં જો કોઇ માણસ અઠવાડીઆમાં એકવાર શરીર પર તેલ ચોળીને ન નહાતો હોય તો તે ઘણોજ અધમ ગણાય છે. આ પુરાતન નિયમ ઘણોજ સારો છે. ને શરીરને ઘણુંજ બળવાન બનાવે છે. ઠંડુ પાડે છે. બધાં છીદ્રો ખુલ્લાં

થઇ જાય છે ને માણસના મનને પ્રફુલ્લિત કરે છે. દરરોજ ન બને તો અઠવાડીઆમાં એકવાર પણ શરીર પર તેલ ચોળીને ખુબ મર્દન કરવું ને પછી થોડા ઘણા ગરમ પાણી અને સાબુથી શરીરને સારી રીતે ધોઇ નાંખવું. ચોળવા માટે સરામાં સારૂં તો ઑલાઇવ ઑઇલ છે. પણ તે ન મળે તો તલનું તેલ, એરંડીયું અથવા તો કોપરાનું તેલ પણ ચાલી શકે છે. જો મળે તો રાઇનું તેલ ચોળવું તે પણ સારૂં છે. તેલચોળીને સ્નાન કર્યાબાદ જે શાંતિ મનમાં પ્રસરી જાય છે તેનો અનુભવ કર્યો હોય તો તુરતજ આ પ્રયોગ અજમાવી જુઓ.

બાફ—આપણા દેશમાં બધા લોકો જાણે છે કે અસલના ઘરડાઓ જો માંદા પડે તો લીમડાના પાંદડા લાવીને ખુબ ઉકાળે ને પછી તે પાણીનો બાફ લે. બાફ લેતી વખતે એક માચી પર બેસે. ગળાથી ઉપરનો માથાનો ભાગ બહાર રાખે ને બધાઓ ઉપર કામળો નાંખીને માચીની આસપાસ લપેટે તે માચીની નિચે લીમડાના ઉકાળા વાળું તપેલું રાખે ને પછી તેની વરાળને શરીરપર બોલે. આથી શરીરના બધા બારીક છીદ્રો ખુલા થઇ જાય ગરમાવો આવવાથી ખુબ પસીનો છુટે ને તે

દ્વારા શરીરમાંનું ઝેર નીકળી જાય છે. આ ખાસ અગત્યની બાબત છે. બાફ લીધા બાદ જો તેલ મર્દન કર્યું હોય તો ઘણુંજ ઉપયોગી નીવડે છે. બાફ ૧૦-૧૫ મિનિટ સુધી લેવો. બાફ લઇને ઠંડો પવન શરીરપર એકદમ ન લાગે તેની કાળજી લેવી. તેમજ તેલ મર્દન કરીને તરતજ સ્નાન કરવું.

સૂર્ય સ્નાન—જેમ વનસ્પતિ સુર્ય વગર ઉછરતી નથી તેમ મનુષ્યને સુર્યની આવશ્યકતા છે. જો આપણા શરીર સુર્ય સમક્ષ દરરોજ થોડી મીનીટ પૂરેપુરાં ખુલ્લાં મૂકીએ તો આપણામાં નવું જીવન રોજ રોજ આવે. ને આપણે ઘણા સુશોભિત તથા બળવાન શરીરવાળા થઇ શકીએ. એક ઝાડના છોડને પંદર દિવસ સૂર્યના પ્રકાશમાં રાખો ને પછી તેને બીજા પંદર દિવસ છાયામાં રાખો ને પરિણામ જુઓ. તો જણાશે કે સૂર્યના પ્રકાશમાં જયારે તે હતું ત્યારે જેવું પ્રફુલ્લિત લાગતુ હતું, તેવું છાયામાં તે નહિ લાગે. છાંયામાં તો તે નબળું થએલું, ચિમળાએલું, લાગવાનુંજ. શરીર કાળુ પડી જવાની જરા પણ ધાસ્તિ રાખવી નહિ. કારણ કે સૂર્યમાં શરીર પ્રકાશિત બને છે ને તે કાળું પડતું નથી. સુર્ય સ્નાન કરવાની રીત તો સહેલી છે. કપડાં બધાં

કાઢી નાંખીને પ્રથમ દશ મિનિટ સુધી ઓરડામાં શરીરને ખુબ હાથેા વડે ઘસવું તેથી ગરમી આવે છે ને પછી અગાશીમાં જ્યાં કોઇ જોઇ ન શકે ત્યાં એક શેત્રંજી પાથરીને સૂર્યના પ્રકાશ આગળ સુવું. આંખ મિંચેલી રાખવી. પ્રથમ ચત્તા સુવું. પછી જ્યારે શરીર ગરમ થાય ત્યારે ડાબે પડખે સુવું. પછી ઉંધા સુવું ને પછી જમણે પડખે સુવું. આમ કરવાથી આખા શરીરને સુર્યનેા પ્રકાશ મળે છે ને નવું જીવન પ્રાપ્ત થાય છે. આમ દરરોજ બને તેા કરવું. અડધેા કલાક ફકત લાગે છે. આ વિધી પાળ વાનેા વખત સવારના આઠને દશની વચ્ચે રાખવેા કારણ કે દશ વાગ્યા પછી સુર્યની ગરમી ઘણી વધી જાય છે ને તે મગજને તથા આંખને નુકશાનકારક થઇ પડે. જો માથા ઉપર ન સહેવાય તેા કાંઇક આચ્છાદન કરવું. તેપણ થેાડી ઘણી ગરમી તેા મગજને આપવીજ જોઇએ. અસલના વખતમાં લેાકેા નગ્ન હાલતમાં રહેતાં અથવા ઘણાજ થેાડા વસ્ત્રેા પહેરતાં, છત્રીએા ઓઢતા નહિ ને તેથી તેમને પુષ્કળ સુર્યનેા પ્રકાશ મળતેા. પણ આધુનિક જમાનામાં કૃત્રિમ જીવનને અનુસરનારા લેાકેા છત્રી લઇને ફરે છે, ખુબ વસ્ત્રેા પહેરે છે ને તેમને સુર્યનેા પ્રકાશ જરાપણ મળતેા નથી.

આંતર શોચ—આ વિધિ આંતરડાઓને ધોઈને સાફ કરવાનો છે. તે ઘણોજ સરળ છે. પણ તેટલોજ લાભકારક છે. આપણે જાણીએ છીએ કે ઘણા ખરા દરદો તો બંધકોષને લીધેજ થાય છે. જ્યારે આંતરડામાં મળ સખત થઇ જાય છે. ત્યારે જાતજાતના રોગો શરીરમાં દેખાય છે, ખાવાનું ભાવતું નથી. ને મગજ સ્થિર રહેતું નથી. ખસ, ચાંદા, ગુમડાં, સોજા. તાવ વગેરે બંધકોષને લીધે થાય છે માટે નિયમિત રીતે શરીરના મળ સાફ કરવાની જરૂર છે. જુલાબ લેવા કરતાં ડુશથી અથવા રબ્બરની નળી વાટે આંતરડામાં પાણી લેવાથી બધા મળ ધોવાઇને સાફ થઈ જાય છે. પ્રથમ તો શેરેક પાણીજ લઈ શકાય છે. દરરોજ આંતરડામાં પાણી ન લેવું પણ અઠવાડીએ કે પંદર દિવસે. આ ઉપચારથી શરીરના રોગ મટી જાય છે, ને શરીર દૃઢ તથા બળવાન બને છે. પાણી જરાજરા ગરમ હોવું જોઇએ. ખાઇને તરતજ આ પ્રયોગ કદી પણ કરવો નહિ. ડાકટરો તથા બીજા એમ કહેશે કે તેમ કરવાથી ટેવ પડી જાય છે તે વાત વદન ખોટી છે. આ ઉપચાર કર્યો બાદ એકાદ દિવસ દસ્ત ન થાય તો જરા પણ મુંઝાવું

નહિ. શરીરમાં મળ નથી. ખોરાક જરા કમતી ખાવો. ને પચે તેવો ખાવો.

આરામ—જેમ કશરતની શરીરને જરૂર છે તેમ આરામની પણ જરૂર છે. દરરોજ રાત્રીના ઓછામાં ઓછી આઠ કલાકની ઉંઘ લેવી. રાતના દશ વાગ્યે તો માણસે ઉંઘવુંજ જોઇએ. ઉંઘમાં પડતાં પહેલાં શરીરના બધા સ્નાયુઓને શિથીળ કરવા એટલે કે જ્યારે બિછાના પર પડીએ ત્યારે આપણો બધો ભાર બીછાના પર નાંખવો. શરીરના સ્નાયુઓનો એક પછી એક એવો વિચાર કરવો કે તેનો બધો ભાર પથારી પર પડેલો છે, ને સ્નાયુ ઢીલો થઈ ગયો છે. આમ કરવાથી સ્નાયુઓ શિથીળ થઇ જશે ને મગજમાંના બધા વિચારો તથા તરંગો બંધ પાડવા. એવીજ ટેવ પાડવી કે બીછાના પર ગયા એટલે તરતજ ઉંઘ આવે. જો ઉંઘ ન આવે તો મનને ધમકાવવું ને આમથી તેમ ભટકવા દેવું નહિ. દીવસના મધ્ય ભાગમાં એક કલાકની વિશ્રાંતિ ઘણીજ સારી લાગે છે તેપણ લાભકારક છે. જ્યારે જ્યારે મગજનું કામ કરતા હોઇએ ને થાક લાગે ત્યારે ત્યારે મનને બીજા કામમાં થોડી વાર પરોવવું તો તરતજ વિશ્રાંતિ મળશે ને પાછું મગજ

કામ કરવા તત્પર રહેશે. કસરત કર્યો બાદ તરતજ દશ પંદર મિનિટ આરામ લેવાથી ઘણીજ શાંતિ વળે છે, ને આરોગ્યને માટે તે ઘણું સારૂં છે.

કસરત—દરરોજ નિયમિત રીતે કસરત કરવાની ખરી અગત્ય છે. જો કસરત ન કરીએ તો આપણે અલ્પ આયુષિ, માંદા તથા નિરૂપયોગી, જલદી થઈ જઈએ છીએ. શરીરમાં કસરતથી લોહી વધારે ઝડપથી વહે છે. ને વધારે ઝડપથી શુદ્ધ થાય છે. ફેફસાં, હૃદય વગેરે અવયવો પણ ઝડપથી કામ કરવા લાગે છે. પસીનો એકદમ આવે છે ને કચરો બહાર કાઢવાનું કામ પણ ત્વરાથી ચાલે છે. દરરોજ સવારે તથા સાંજે બીછાનામાંથી ઉઠયા બાદ મનુષ્યે કસરત કરવી જોઈએ. કસરત જુદી જુદી રીતે થઈ શકે છે. પણ સહેલામાં સહેલી રીત તો કોઇ પણ સાધન રાખ્યા વગરની કસરતો છે કે જે ગમે ત્યાં કરવી હોય તો પણ થઈ શકે છે.

જમીનપર સૂઇને શરીરને ખૂબ ખેંચવું. પગોને પગ તરફ ને માથા ને માથા તરફ. આમ જરાક વાર કરીને પછી ઉઠ બેસ. ૧૫-૨૦ વાર ઝડપથી કરવી. પછી ૧૦-૧૨ દંડ પીલવા. પછી સામે જાણે મોટું ઝાડ ઉભું હોયને તેને દોરડાથી બાંધીને ખેંચતા હોઈએ

તેમ ખુબ જોર કરવું. આમ એ ત્રણ મીનીટ કરવાથી પસીનો પસીનો આવી જાય છે. દરરોજ ઓછામાં ઓછી બે માઇલની મજલ કરવી. શ્વાસોશ્વાસ ઝડપથી થોડી વાર લેવા. દરેક મનુષ્ય પોતાને અનુકુળ પડે તેવી કસરતો પસંદ કરી શકે છે. દરરોજ પસીનો આવે તેટલી કસરત કરવાની ખાસ જરૂર છે એ વાત યાદ રાખવી જોઇએ.

વિચાર—વિચારથી આપણે મોટામાં મોટું દુઃખ દુર કરી શકીએ છીએ. માટે જ્યારે જ્યારે આપણને કાંઇ પણ આત્મિક, માનસિક, કે દૈહિક દુઃખ આવી પડે છે ત્યારે ત્યારે આપણે આપણા મનના સ્વામીજ રહેવું. તેના પરથી કાબુ છોડવો નહિ. પણ તે દુઃખ કેમ જતું રહે તેવા ઉપાય કરવા માટે તત્પર થવું આવશ્યક છે. વિચારથી આપણે દુઃખ દુર થવાના ઉપાયો મેળવી શકીએ છીએ, વિચારથી આપણે યોજનાઓ ઘડીને દુઃખને સુખના રૂપમાં ફેરવનાર પણ બની શકીએ છીએ માટે જ્યારે જ્યારે દુઃખ આવી પડે ત્યારે આખુ જગત આપણું શત્રુ છે, એ વિચારોને એકદમ ત્યજી દેવા જોઈએ. પણ તેને બદલે જગતમાંનુ શુભ જોવું જરૂરનું છે. આપણા કરતાં બીજા કંઇ કેટલા વધારે દુઃખી આપણી જાણમા

હોય તેમની સ્થિતિ યાદ કરવી, બળ મેળવવું, હિંમત રાખવી ને પ્રભુની સહાયતા મેળવવા પ્રાર્થના કરવી. આમ કરવાથી દુઃખ દૂર થશે. દુઃખ આપણો ખરો સ્વભાવ બતાવે છે. આપણી કસોટી કરે છે. ને તે સહન કરવાથી બળવાન બનાવે છે. પ્રભુ મનુષ્યને સહન થઈ શકે તેટલુંજ દુઃખ મોકલે છે માટે કદી પણ હિંમત હારવી નહિ. વિચાર પરનો કાબુ છોડવો નહિ. ઘણા માણસો જાત જાતના ઉપદેશ કરે ને દાખલાઓ આપે તેમજ સલાહ દે, તે સાંભળતી વેળાએ જેટલું શુભ તેટલુંજ માનવું ને ભુંડું ને દુઃખકારક તે માનવુંજ નહિ. પ્રભુ ઉપર વિશ્વાસ રાખવો ને તેનીં સહાયતાથી મદદ મેળવવા પ્રાર્થના કરવી, ને તેથી દુઃખ જેમ સૂર્ય આગળ ઝાકળ અદ્રશ્ય થઇ જાય છે તેમ અદૃષ્ય થઇ જાય છે. મનને અજીત કિલ્લા જેવું રાખવું. જો કોઇ સલાહ આપે તો તે પ્રમાણે વર્તવું નહિ, પણ જાતે વિચાર પૂર્વક તપાસ કરવી ને એમ લાગે કે તે સત્ય છે તોજ માનવું. દરદની તથા દુઃખની જેમ બને તેમ ઓછી જાહેરાત કરવી. એમ કરવાથી તે દરદને બીજાઓના વિચારનું બળ મળી શકશે નહિ.

પ્રકરણ ૯.

મનન કરવા યોગ્ય સુત્રો.

દરરોજ વાંચવા માટે નિચે લખેલ સુત્રો ઘણા ઉપયોગી નિવડશે:—

પરમેશ્વર વિષે.

૧—પરમેશ્વર સર્વનો ઉત્પન્ન કરનાર છે

૨—પરમેશ્વર સર્વ વ્યાપક હાજરા હજુર દેવ છે.

૩—પરમેશ્વર આપણા પર પ્રેમ રાખે છે.

૪—પરમેશ્વર દયાળુ તથા પ્રેમી છે.

૫—પ્રભુ કદી ક્રોધ કરતો નથી.

૬—પ્રભુ સર્વજ્ઞ છે. તે આપણા ગુપ્ત વિચારો તથા કાર્યોને જાણે છે.

૭—પ્રભુ આખી કુદરતમાં સ્થળે સ્થળે દેખાય છે.

૮—આ જગત પ્રભુમય છે. તેની પવિત્ર હાજરી સર્વત્ર એક સરખીજ છે.

૯—પ્રભુ સર્વોત્તમ છે: તે ન્યાયી છે. તે સત્ય છે. તે સંપુર્ણ છે.

૧૦—પ્રભુ જેનામાં વાસ કરે તે ઉત્તમ, ન્યાયી, સત્યવાદી તથા સંપુર્ણ થાય છે.

૧૧-પ્રભુ પ્રાર્થના રૂપી ધુપ રોજ રોજ માગે છે.

૧૨-પ્રભુ પોતાના મનુષ્ય બાળકો પાસે પોતાની આજ્ઞાઓનું પાલન કરાવડાવે છે. તેની આજ્ઞાઓ પ્રભુપર પ્રેમ કર. દેવનું નામ વ્યર્થ ન લે, તારા પડોસીપર પ્રેમ રાખ, માતપિતાનું સન્માન કર, રાજ્યને માન આપ, ન્યાયી થા. હત્યા ન કર, ચોરી ન કર, છીનાળું ન કર, ઇર્ષા ન કર. આ મુખ્ય દશવાતો યાદ રાખવી જોઇએ.

પ્રાર્થના વિષે.

૧—જેમ આપણે નિત્ય ખાઇએ છીએ ને પીએ છીએ તેમ પ્રાર્થના કરવી જોઇએ.

૨—પ્રાર્થના શા માટે કરવી?

૧-પ્રભુની સ્તુતી માટે.

૨-પ્રભુના પર વિશ્વાસ દર્શાવવા માટે.

૩-મનને બીજા વિચારોમાં ન પડવા દેવા માટે.

૪-સહાય મેળવવા માટે.

૫-હિમત ન હારવા માટે.

૬-પ્રેમ પ્રગટ કરવા માટે.

૭-દરદો તથા દુઃખોનું નિવારણ થાય તેટલા માટે.

૩ પ્રાર્થના કરતી વખતે એકાંતમાં જા.

૪–પ્રાર્થના શાંત ચિત્તે એકાગ્ર મનથી કર.

૫–ખાલી નજીવી માગણીઓ પ્રાર્થનામાં ન કરવી. કારણ આપણે શાની અગત્ય છે તે પ્રભુ જાણે છે.

૬–પ્રભુના નામની સ્તુતિ કરવી. હરખથી તથા ઉત્સાહથી.

૭–પ્રભુ એકે એક શબ્દ સાંભળે છે એવું મનમાં હરહમેશ રાખવું.

૯–પ્રભુ બધાં કામો ધિમે ધિમે ન જોવાય તેમ કરે છે તે વાત ખાસ યાદ રાખવી.

૧૦–પ્રભુ પર વિશ્વાસ રાખવો.

૧૧–માણસો પર આધાર રાખવા કરતાં પ્રભુ પર આધાર રાખવો ખાસ જરૂરનો છે.

૧૨–અવિશ્વાસુઓ જોડે નિકટનો સંબંધ રાખવો નહિ.

૧૩–પ્રભુની વિરૂદ્ધ વિચાર પણ કરવો નહિ.

૧૪–પ્રભુ જે સ્થીતી સંપાદન કરાવે તેમાં આનંદ માનવો પછી હોય તે સુખ કે દુઃખ.

૧૫–પ્રભુ જે કંઈ કરે છે તેમાં ઉમદા રહસ્ય સમાયલું હોય છે.

૧૬–પ્રભુની પ્રાર્થના કરતા પહેલા મનમાંથી બધા દ્વેષ તથા વૈરના વિચારો કાઢી નાંખવા.

૧૭–પ્રભુ એમ ઇચ્છે છે કે આપણે કોઇના શત્રુ ન રહીએ.

૧૮-આ જગતમાં આપણા શત્રુ કોઈજ ન હોવા જોઈએ શિવાય શેતાન અને તેનું સૈન્ય, જેના મુખ્ય સરદારો, કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, ઈર્ષા તથા નિંદા છે.

મન વિષે.

૧-મનને વશ રાખો.

૨ વિચારોમાં સાવધાન રહો.

૩-હરરોજ નિયમિત વિચારો કરો.

૪-ભૂંડા વિચારોને કાઢો. સારા રોપો.

૫-વિચારથી ફળ ઉપજે છે.

૬-વિચાર માણસનું જીવન તત્વ છે.

૭-વિચાર માણસને મારે છે યા તારે છે.

૮-જેણે મન જીત્યું તેણે જગત જીત્યું છે.

૯-મન ચંચળ છે. આમ તેમ તરત દોડી જાય છે.

૧૦-મન વિષે કદી પણ બે દરકાર ન થાઓ.

૧૧-વરષો સુધી મનને મારનાર કોઈવાર મનના તાબેદાર થાય છે.

૧૨-સર્વોતમ સંગત રાખો.

૧૩-મનપર અસર જલ્દી થાય છે.

૧૪-જે કાંઈ જોઈએ અથવા સાંભળીએ તેની છાપ મનપર પડે છે.

૧૫-ઉત્તમ છાપ મનપર પાડો.

૧૬-ઉત્તમ પુસ્તકો વાંચો. ખરાબ નવલ કથાઓ દીલ ઉશ્કેરનાર દીલ ચસ્પીઓ, ભયંકર ખુના મરકીની વાતો, માંદગીના હેવાલો, નિર્બળ કરી નાંખે તેવી વાતો કદી ન વાંચો.

૧૭-હરરોજ સવારે તથા સાંજે આરોગ્ય તથા સુખને માટેના વિચારો કરો.

૧૮-જેવા થવું હોય તેવા વિચાર કરો.

તન વિષે.

૧-હરરોજ નિયમિત રીતે ખાઓ તથા પીઓ.

૨-ખોરાક તથા પીણું સાદું તથા પોષક હોવા જોઇએ.

૩-માંસ કદી ન ખાઓ. દારૂ, ભાંગ, ગાંજો, વગેરે ન પીઓ.

૪-નિયમિત રીતે દરરોજ એક કલાક સુધી કસરત કરો. સવારે અડધો કલાક ને સાંજે અડધો કલાક.

૫-ખોરાકને ચાવી ચાવીને ખાઓ.

૬-પાણી ખોરાક પછી તુરત ન લ્યો. પણ બે ખાણા વચ્ચે આખા દીવસમાં ઓછામાં ઓછું ત્રણથી ચાર શેર પીઓ.

૭-છીદ્રો ખુલ્લાં રાખો.

૮-સુર્ય સ્નાન કરો.

૯–તેલ મર્દન કરો.

૧૦–સ્નાન કરો.

૧૧–આરામ લ્યો.

૧૨–બાફ લ્યો.

૧૩–આંતર શૌચનો વિધી વારંવાર કરો.

૧૪–દરદ દેખાય કે તરતજ ઈલાજ લ્યોને કુદરતને મદદ આપો.

માંદગી તથાં દુઃખ વિષે.

૧–કદી માંદગીની વાતો ન સાંભળો.

૨–માંદગી વિષે વિચાર ન કરો.

૩–માંદગી છે એવું ન માનો.

૪–રોગ મિત્ર છે શત્રુ નથી.

૫–આકુળ વ્યાકુળ ન થાઓ.

૬–દુઃખમાં ધૈર્ય રાખો. પ્રાર્થના કરો. દેખાતું દુઃખ સુખમય થઈ જશે.

૭–પ્રભુ પર વિશ્વાસ રાખો.

૮–દુઃખનું નિવારણ કેવી રીતે થાય તેનો વિચાર કરો ને તેવા ઇલાજ શોધી કાઢો.

૯ પ્રભુ મદદ આપવા તત્પર છે માટે પ્રાર્થના કરી તેની સહાયતા માગો.

૧૦–ચિત્તવૃતી સ્થીર રાખો.

૧૧–બીજાઓને દુઃખી ન જણાઓ.
૧૨-આનંદ ઓછો ન થવા દયો.
૧૩–કદી કંઇ પણ ખોટું કામ ન કરો.
૧૪-સત્ય વૃત પાળો.
૧૫-પ્રભુ પર આધાર રાખો.
૧૬–પ્રભુની ઈચ્છાને આધિન થાઓ.
૧૭–જીંદગી તો મુસાફરી છે તે યાદ રાખો.
૧૮–જગતમાં દુઃખ પછી સુખને સુખ પછી દુઃખ આવે છેજ. જેમ દીવસ પછી રાતને પાછો દીવસ આવે છે તેમ
૧૯-માંદગીમાં કે દુઃખમાં પ્રભુ આપણી સમિપમાં ઘણો છે તે યાદ રાખો.
૨૦–પ્રભુ આપણો નાશ ઇચ્છતો નથી માટે તે જે કરે છે તે આપણા સારા માટેજ છે એવું માનો.

પ્રિય વાંચનારા.

જો આ નાનકડું પુસ્તક તારા જીવનમાં પ્રભુપર વિશ્વાસ પ્રગટ કરાવવાને થોડું ઘણું પણ સાધન રૂપ થાય તો તે પ્રસિદ્ધ કરવાનો હેતુ સિદ્ધ થયેલો જણાશે. જયારે તું આ પુસ્તક વાંચે ત્યારે પ્રભુનો વિચાર કરજે અને આકાશમાનો આપણો બાપ તારા તરફ અમૃત દ્રષ્ટીથી જોશે ને તને તેનો મહીમા દેખાયા વગર રહેશે નહિ. અસ્તુ.

